Y86-J1514
1201201348029

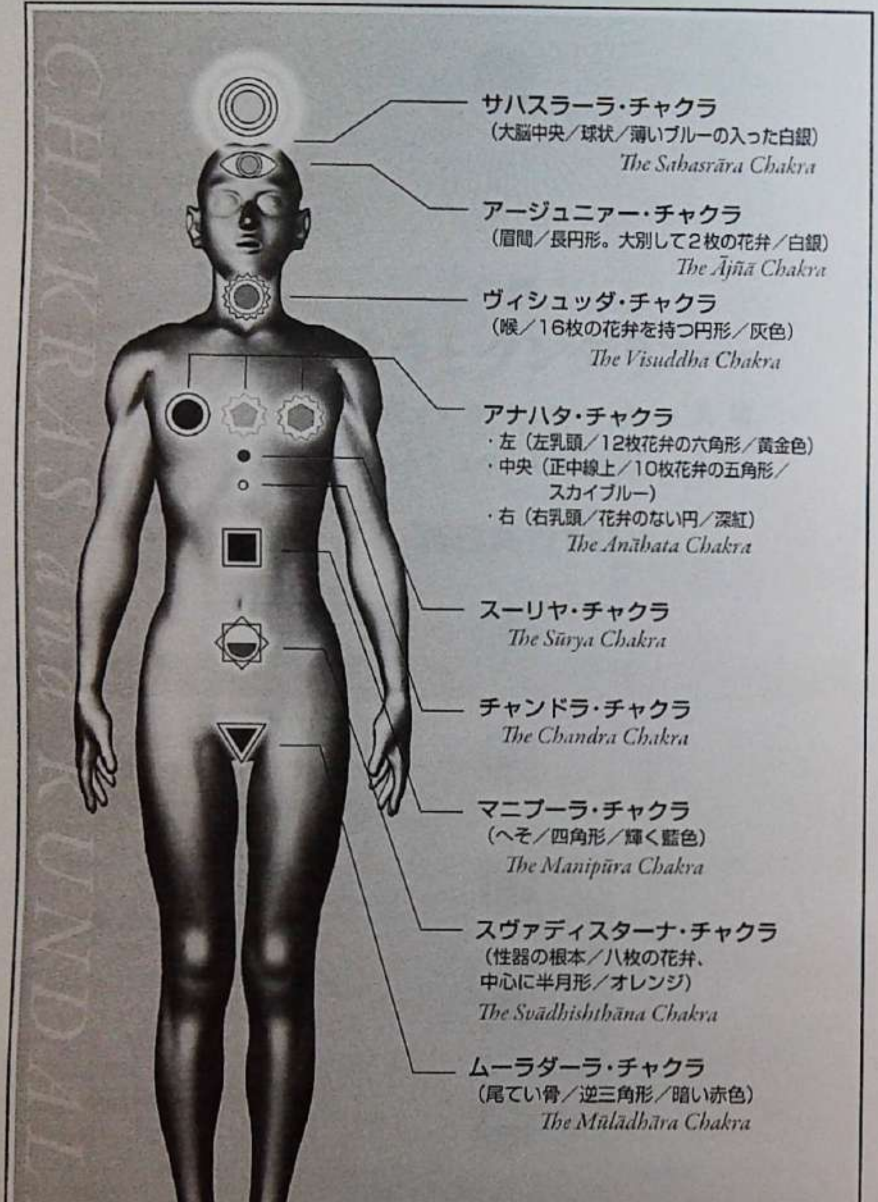
【実践】

チャクラとクンダリニー

覚醒・解脱へ導くヨーガの奥儀

CHAKRAS and KUNDALINI

真田英行【著】



わたしたちの身体に存在するチャクラ

※（　）内は、各チャクラの（位置／形／色）の順に記載してある

【実践】

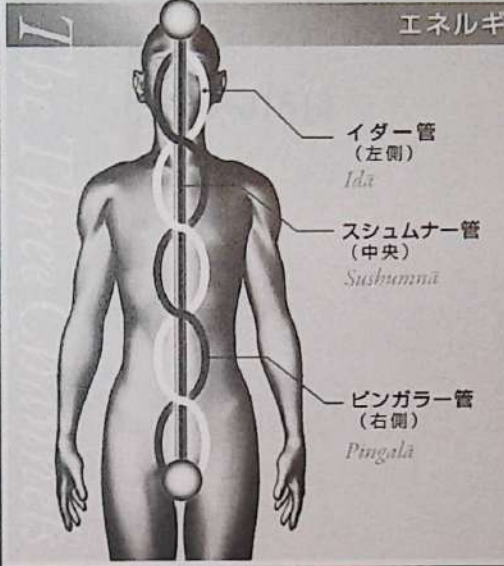
チャクラとクンダリニー

覚醒・解脱へ導くヨーガの奥儀

CHAKRAS and KUNDALINI

真田英行【著】

エネルギーの通り道——三つの管

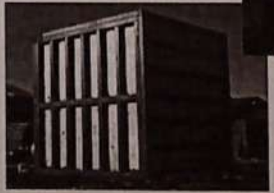


わたしたちの身体には、7万2000本の「ナーディー」と呼ばれる管（気道）が存在しており、その中をエネルギー（風）が流れている。中でも重要なのが、イダー、ピンガラー、スシュムナーの三つの管だ。

イダー管は、尾てい骨の左側から各チャクラを通過してアージュニァー・チャクラの左側へ、また、ピンガラー管は尾てい骨の右側から各チャクラを通過してアージュニァー・チャクラの右側へと至っている。スシュムナー管は中央の管である。

解脱者の証明——アンダーグラウンド・サマディの奇跡！

4日間のアンダーグラウンド・サマディを無事終え、チェンバーから出てくるアヌーパマ師



完全密封のサマディ用チェンバー

地中に埋められ、空気の流入を完全に遮断されたステンレス・チェンバー。一辺が3メートルのその暗室の中で、常人なら確実に死に至るとされる3日間を超えて、断水断食で瞑想修行を行なう——それが「アンダーグラウンド・サマディ」だ。

この偉業は、呼吸停止のサマディに入ることのできる解脱者のみがなし得る、まさに奇跡にほかならない。クンダリニーを覚醒させ、解脱に至るなら、だれもがこのスーパーパワーを体現することができるのである。

（詳細は、本文199および216ページ参照）

Y86-J1514

國立國會圖書館藏書

I種
W

《はじめに》

「体が熱くなって尾てい骨にエネルギーを感じた。そして、ちょうど蛇がはい上がるような感じで、エネルギーが上昇した」（東京　Hさん）

「光が、爆発音とともに腰の辺りの結節を破って（メキメキメキーという感じ）、上がったり下がったりした。喉を通るときは、目の前が白銀色に光った」（横浜　Kさん）

「呼吸法の最中、目をつむっているのに、頭の中でカメラのフラッシュのような光が、連続で回転しながら輝いた」（東京　Rさん）

「身体が固定され、ものすごい快感と強いクンダリニーのエネルギーが、ブオーッという感じで、頭頂に向かって突き上げた」（東京　Nさん）

「寝ているとき、ムーラダーラ・チャクラ（尾てい骨）からクンダリニーが上昇し、スパークしたのちにサハスラーラ（頭頂）で爆発した」（横浜　Aさん）

「下腹部から、圧力を伴った強いエネルギーが昇り始め、胸から頭頂へ上がった。その後、今度はスシュムナー管の中をクンダリニーがシューッと駆け上がり、頭頂を心地よく刺激した。背中が熱くなった」（東京　Sさん）

これらは、クンダリニーが覚醒したときの体験談の一部である。
「クンダリニー」――精神世界に詳しい方は、この言葉を何度か耳にされたことがあるだろう。
このエネルギーを目覚めさせることができるなら、わたしたちは、体内に眠る霊的センターである「チャクラ」を次々と開発することで、人間の枠を超えてより高い生命体、より霊的・精神的に進化した生命体へと移行していくことが可能になる。
もちろん、進化するということは、いろいろな潜在能力が引き出されるということであり――言い換えれば、現象を思いのままに動かす力が増大するということであり――それだけ幸福度も、格段にアップすることを意味している。
それだけではない。進化の最果ての世界であるマハー・ニルヴァーナ、すなわち、魂の究極の境地である真我独存位に至ることさえ、夢ではなくなるのだ。
これを、仏教・ヨーガでは「解脱」といっている。
そのとき、わたしたちは、絶対自由・絶対幸福・絶対歓喜・不変不滅（不老不死）という、最高の状態を手にすることになるのである。
ところが、このクンダリニーを覚醒させることは、修行の本場インドでもなかなか容易ではない。いや、一生覚醒できない修行者も、数多く存在するのである。

日本においても、このクンダリニーについて、あるいはチャクラについて、いろいろと解説された書籍は存在している。
しかし、このクンダリニーの真の意味、そしてチャクラの真の意味を解き明かした本というのは数少ない。ましてや、その覚醒・開発の方法を具体的に紹介したもの、解脱までの道のりを詳細に指し示したものとなると、皆無に等しいのである。
本書では、クンダリニーをスムーズに覚醒させるための各種の技法――オーソドックスな技法から秘儀的な技法に至るまで――を惜しみなく公開するとともに、クンダリニーおよびチャクラを覚醒・開発することにより、どのような力が身に付くのか、また、どのようなプロセスをたどって進化を果たし、解脱へと至っていくのかについて、豊富な体験談を交えながらご紹介していくことにしたい。
ここには、ヨーガの神髄、世界に存在している宗教的奥儀の根幹の部分が、すべて解き明かされていると考えていただいていいだろう。
なぜなら、これらの方法によってクンダリニーを覚醒させた人が、既に一万人を超え、また、そこから修行を進めて自己の本質に到達した人も、数百人に上っているからだ。
したがって、この本にのっとって修行を進めていくなら、必ずや皆さんも、冒頭の

体験談に示したようなクンダリニーの覚醒を、身をもって経験することになるだろう。そして、内側の世界を開拓することの素晴らしさを、体感するに違いない。

この一冊により、皆さんが、内奥に秘めた未知なる可能性を開花させ、真に幸福な人生を手にされんことを――。

真田英行

実践 チャクラとクンダリニー

❖覚醒・解脱へ導くヨーガの奥儀

◎目次

はじめに……3

第一章 神秘のエネルギー「クンダリニー」と霊的覚醒のプロセス 17

神秘のスーパー・エネルギー「クンダリニー」……18

◎クンダリニー――人間の精神を高い次元に押し上げるエネルギー 18／◎多くの異名を持つスーパー・エネルギー 19／◎クンダリニー――その驚くべきパワー 21

クンダリニーは人類共通の最奥儀……27

◎世界中で認められるクンダリニーの存在 27 ／◎本場インド・ヨーガ 28 ／◎仏教――お釈迦様もクンダリニーを覚醒していた 29 ／◎原始キリスト教にもクンダリニーの教えがあった 30 ／◎古代エジプト――クンダリニーを示す蓮と蛇の図 31 ／◎古代ギリシア――オルフェウス教の秘儀とヘルメスの杖 32 ／◎すべての宗教の最奥儀 33

霊的進化の幕開け――クンダリニーの覚醒……34

◎土台となる三管の浄化 34 ／◎覚醒に向けての"関門"――火と水の洗礼 36 ／◎火と水の洗礼の意味合い 37 ／◎洗礼を受けないケースも 39 ／◎赤いエネルギーの上昇とクンダリニーの覚醒 40 ／◎覚醒の仕方は千差万別 41 ／◎進化過程で訪れる不安定状態 44 ／◎覚醒の証――ダルドリー・シッディ 45 ／◎そしてクンダリニーの本覚醒へ 51 ／《コラム》クンダリニーにまつわる秘儀、ここに公開！ 54

【体験談】修行やエンパワーメントでクンダリニーが覚醒！……60

第二章 人間を超えて神へ――異次元への扉「チャクラ」の秘密……67

眠れる霊的センター――「チャクラ」……68

◎チャクラとは？ 68 ／《コラム》古今東西の記録に残るチャクラ 74 ／◎チャクラとは「光のスポーク」の意 76 ／《コラム》"チャクラの存在"が実験によって明らかに！ 78 ／◎通常は煩悩的な心の働きを司っている 83

チャクラ開発で目覚める潜在能力――この世が思いのままに……86

◎チャクラは「意識のフロア」 86 ／◎各チャクラが司る潜在能力 87 ／◎夢のようだが夢ではない――それがチャクラの力 94 ／《コラム》「チャクラが開く」とは？ 96

チャクラ開発で目覚める神秘力――人間を超えて神へ……97

◎各チャクラに潜む神秘力――六神通 97 ／◎チャクラ開発によって得られる身体――幽体と五法身 98 ／《コラム》大宇宙の構造――三界とは？ 102 ／◎その他の神秘力 104

【体験談】驚くべきチャクラの力――夢のような能力が現実に！……109

第三章　クンダリニーのプロセス――人間はどのように進化するのか　129

最高の至福――解脱　130

◎特殊なチャクラ――サハスラーラ 130／◎解脱とは？ 131／◎人間が求めてやまないもの（1）――不老不死 132／◎人間が求めてやまないもの（2）――安定した喜び（幸福） 133／◎究極の真理！――真我独存位 135

「縁起の法」はクンダリニーのプロセスだった　139

◎魂の落下のプロセス――十二縁起の法 139／◎魂の上昇のプロセス――苦から解脱に至る過程 141／《コラム》チャクラとクンダリニーの開発によって煩悩から解放される 145

すべてはクンダリニーの覚醒から　148

◎困難で危険を伴う覚醒 149

クンダリニーを安全かつ速やかに覚醒させるために　154

◎霊的指導者が欠かせない 154／◎覚醒を手助けするイニシエーション 156／《コラム》クンダリニー覚醒後に欠かせないもの――「功徳」 159

CONTENTS

【体験談】解脱を目指し、多くの人たちがステージアップ！　160

第四章　解脱は存在する！――クンダリニー・ヨーガの成就　173

クンダリニー・ヨーガ――エネルギーによって煩悩を昇華　174

◎四つの条件がそろって成就へ 174／《コラム》最終解脱に至る六つのヨーガ――スケールの大きな救済活動をするために 177

《クンダリニー・ヨーガ成就体験談》

サマディの境地を経て与えられたクンダリニー・ヨーガの成就――アヌーパマ師　180

《コラム》仏典に記されている「八つの克服境」 210／《コラム》サマディの奇跡を科学的に検証！――「水中エアータイト・サマディ」＆「アンダーグラウンド・サマディ」 212

第五章　実践テクニック――四カ月楽々クンダリニー覚醒法　221

アーサナがすべての基礎だ　222

◎ヴァジラ・アーサナ（金剛座） 223
◎ヴィーラ・アーサナ（英雄座） 223
◎スワスティカ・アーサナ（吉祥座） 223
◎シッダ・アーサナ（達人座） 224
◎パドマ・アーサナ（蓮華座） 225
◎シャヴァ・アーサナ 228

●前屈のアーサナ ― 229
◎ガス抜きのアーサナ 229
◎鷺のアーサナ 230
◎頭を膝につけるアーサナ 232
◎背中を伸ばして前屈するアーサナ 234
◎カエルのアーサナ 236
◎膝に鼻をつけるアーサナ 237
◎黒蜂のアーサナ 238

●伸展のアーサナ ― 239
◎バッタのアーサナ（片脚） 239
◎バッタのアーサナ（両脚） 240
◎バッタのアーサナ（全身） 241
◎コブラのアーサナ 242
◎弓のアーサナ 243
◎ラクダのアーサナ 244
◎壁を使って体を反らすアーサナ 245

●ねじりのアーサナ ― 246
◎ワニのアーサナ（両脚） 246
◎ワニのアーサナ（片脚） 247
◎背骨をねじるアーサナ 248
◎ねじりのある三角のアーサナ 249
◎前屈してねじるアーサナ 251

●首を柔軟にし強化するアーサナ ― 253
◎鋤のアーサナ 253
◎鋤のアーサナの変形（1） 254
◎鋤のアーサナの変形（2） 255
◎ビパリータ・カラニー 256

超能力が目覚める調気法 …… 260
◎アヌローマ・ヴィローマ・プラーナーヤーマ 260
◎ナディー・シュッディ・プラーナーヤーマ 262
◎アグニ・プラディープタ・プラーナーヤーマ 264

◎ディールガ・シュワーサ・プラシュワーサ・プラーナーヤーマ 266
◎シャンムキー・レーチャカ・プラーナーヤーマ 267
◎サルヴァ・ドワーラ・バッダ・プラーナーヤーマ 269
◎ヴァヤヴィヤ・クンバカ・プラーナーヤーマ 270
◎ブラーマリー・プラーナーヤーマ 272

神に近付くムドラー……274
◎マハー・ブーラカ・ムドラー 274
◎マハー・レーチャカ・ムドラー 276
◎マハー・ブーラカ・バンダ・ムドラー 278
◎マハー・レーチャカ・バンダ・ムドラー 279

瞑想――四つの幸福の扉……281
◎幸福をもたらす瞑想 281
◎四念処（四つの記憶修習の現象化）の瞑想 282
Ⅰ我が身これ不浄なり 282
Ⅱ受は苦なり 284
Ⅲ心は無常なり 286
Ⅳ法は無我なり 290

第六章 〔詳説〕解脱へのプロセス……295

❖絶対幸福の鍵を解く――縁起の法があなたを救う（『生死を超える』より） 296

【1】本当の幸福を得たいあなたに……296
◎幸福を呼ぶクンダリニー 296／◎わたしは見つけた！ 297／◎精神世界へのいざない 298／◎釈迦牟尼仏が残した解脱法 299／◎クンダリニーの覚醒なしには始まらない 302／◎超能力と精神レベルを支配するチャクラ 303

【2】〝楽〟は〝苦〟から始まる……305
◎「縁起の法」しかない！ 305／◎〝苦〟あるゆえに〝信〟あり 306／◎クンダリニーの覚醒 307／◎〝悦〟は最高のエクスタシー 310／◎不死の甘露を呼び起こす 312／◎ここまでしかない経典の記述 312／◎至上の幸福〝喜〟 316／◎〝軽安〟は瞑想の条件 318／◎無限のエネルギーの源〝楽〟 320

【3】すべてを思いのままにする〝三昧〟……321
◎三昧とは何か？ 321／◎熱のヨーガ――内なる炎 322／◎バルドのヨーガ――死の体験 323／

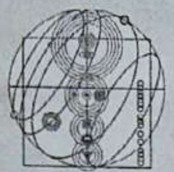
◎死の瞬間 325 ／◎前世のカルマの終焉 326 ／◎修行者の死 328 ／◎光に飛び込め！ 329 ／◎生前のカルマが転生を決める 332 ／◎バルドのヨーガが知らしめるもの 333 ／◎夢見のヨーガ――あなたが世界の創造主 334 ／◎幻身のヨーガ――時空を超える 335 ／◎光のヨーガ――神が送る光のサイン 337 ／◎わたしは宇宙心素を見た 337 ／◎アージュニァー・チャクラの崩壊 338 ／◎すべては光でつくられる 340

【4】そして解脱へ…… 343

◎如実智見――真実の世界を知る 343 ／◎遠離と離貪――心の解放 344 ／◎解脱はニルヴァーナへのパスポート 346 ／◎意識を移し替えるヨーガ 347

❖解脱までのプロセスと四つの無量心（一九八六年十二月六日　丹沢セミナー） 348

おわりに…… 360



第1章

神秘のエネルギー「クンダリニー」と霊的覚醒のプロセス

❖ 神秘のスーパー・エネルギー「クンダリニー」

◎――クンダリニー――人間の精神を高い次元に押し上げるエネルギー

まず初めに、クンダリニーについて説明しておこう。

それは、霊的なエネルギーで、人間の精神を高い次元へと押し上げる働きを持っている。すべての人がこのエネルギーを持っているのだが、尾てい骨の辺りに眠った状態だ。

しかし、この神秘のエネルギーを全面的に覚醒させることができれば、わたしたちは、夢のような素晴らしい力を得ることができる。

人間を超えた神々の力と無限の智慧を手にすることができるだけでなく、最終的には、絶対に壊れることのない〝永遠の幸福〟に浸ることさえ、夢ではなくなるのだ。

> クンダリニーが目覚めたのちは……目まぐるしい変化と成長をくり返すこの世界から、現実と夢との間ほどもかけ離れた新しい世界に入っていく。……人間は感覚器官の支配から脱して精神的な存在となり、自由に天上界に昇れるようになる。
>
> （ゴーピ・クリシュナ著『クンダリニー』（平河出版社））

◎――多くの異名を持つスーパー・エネルギー

尾てい骨のクンダリニーを霊視すると、蛇（へび）がとぐろを巻いたような形で、螺旋状（らせんじょう）になって存在していることがわかる。

そしてこれが覚醒すると――ちょうど蛇が頭をもたげ、スッと真上に飛び上がるような感じで――エネルギーが背骨に沿って勢いよく上昇していくのである。このときに、強烈な熱感を伴うのが普通だ。

クンダリニーという言葉が、「螺旋」を意味するサンスクリット語の「クンダラ」と、「燃える、焼く」を意味する「クンド」を語源としているのは、そのためである。

クンダリニーは、それがわたしたちに偉大な力をもたらしてくれることから、「サーペント・パワー（蛇の力）」とも呼ばれてきた。

このほかにも、

・人間の創造的な可能力

- 隠れたる力
- 宇宙的生命力
- 宇宙エネルギー
- エネルギーの貯蔵庫
- 休眠中の力
- 心身相関エネルギーの中心
- 蛇火
- 火のような力
- 世の母

といったそうそうたる名が付されており、このことからも、このエネルギーが〝ただならぬもの〟として位置付けられてきたことが、よくわかるのである。

> 鍵によってその戸を開けるとき、そのときヨーギ（※ヨーガ行者）は解放への扉を……クンダリニーによりて開けることになる。
>
> 偉大なる女神（クンダリニー）はまだ眠っているが、その閉じられた唇を分け開くとき、ヨーギ

> はブラフマ・ランドラ（頭頂）へと……すなわち苦痛も苦悩もないところへと昇ってゆくことになる。
>
> クンダリニーはカンダ（kanda根）の上で眠っている……彼女はヨーギに自由を与え、ヨーギを無知の束縛から解き放つ。
>
> このクンダリニーを識るものこそ真にヨーガを識る者である。クンダリニーは蛇の如くにとぐろを巻いているとされている。これを〈上方へ〉昇らしめる者こそ、自由を得る。
>
> （『ハタ・ヨーガ・プラディーピカー』〔偈一〇五～一一〇〕）

◎――クンダリニー――その驚くべきパワー

では、このクンダリニーは、わたしたちにどのような恩恵をもたらしてくれるのだろうか。それは、先程も述べたとおり〝超人的な能力〟ということになる。

なぜなら、このエネルギーそのものが、わたしたちを人間の状態から脱皮させ、神々の状態へと至らせる〝礎〟となるものだからである。

その恩恵の主なものとしては、以下のものが挙げられる。

（1）超健康体になれる

クンダリニーが覚醒すると、体力・気力が充実し、エネルギッシュになる。睡眠時間が短くなり、一日三時間程度の睡眠で大丈夫になる。もちろん徹夜も平気だ。

また、疲労してもすぐに回復するし、ストレスからも解放されやすい。そして、病気にもかかりにくくなるのである。

（2）天才的頭脳を手にできる

頭の回転が速くなり、一度覚えたら忘れない優れた記憶力、強靭な意志力、精神力、集中力、鋭いインスピレーションなどが得られるようになる。

> 精神的、心霊的能力が発現している場合には、超常性の程度に差こそあれ、神経系統や頭脳構造に……クンダリニーの特殊な活動が必ず見られるのである。
>
> 天才の場合がすべてそうであるし、レベルは少し低くなるにしても、異常に高い知能の持主の場合もまたしかりである。
>
> （ゴーピ・クリシュナ著『クンダリニー』（平河出版社））

> この力（※クンダリニーの力）を潜在的な状態から活動的な状態に転換し得た人物が、各時代や各文化における偉大な天才となる。（スワミ・ラーマ）
>
> （ジョン・ホワイト著『クンダリニーとは何か』（めるくまーる社）より）

《体験談》記憶力が向上　（東京　Nさん）

クンダリニー覚醒後、特に記憶力が良くなりました。頭の中が以前よりすっきりし、暗記しなければならないことや、その他のいろいろなことも、一、二回聞いたり読んだりするだけで覚えられます。

頭の回転も良くなり、本当に変わったと思います。

《体験談》念願の国家試験に合格　（大阪　Yさん　女性　二十代）

医療系の国家資格を取得するために専門学校に通っていたのですが、持病のつらさと集中力のなさのため、普段から、長時間机に向かい続けることができないでいました。

そのため勉強がはかどらず、試験も不合格。卒業後、アルバイトをしながら、さらに二回試験に

挑戦しましたが、それでも駄目でした。

さすがに「今度落ちたらあきらめよう」と思っていた矢先、ＡＬＥＰＨ（アレフ）に入会することになり、セミナーでクンダリニーを覚醒させることができました。

その後は別人のように健康になり、集中力・記憶力も格段にアップ。

それまで二百点満点で四十点程度しか取れていなかったのが、四回目の試験では百六十点取ることができました。もちろん合格でした。

（3）様々な才能が開花する

これは、クンダリニーがチャクラを開発する[注1]ことで得られるものだが、様々な現世的能力が開花することが挙げられる。

詩的センスが身に付き、異性からもてるようになったり、学問・才能に秀でたりするようになる。

また、地位や名誉を手にすることが可能になるほか、もっと高度になると、この世でかなわない願望はないというほどの状態にさえ、至ることができるのである。

注1：チャクラについては、第二章を参照のこと。

（4）神の力を手にできる

クンダリニーによって得られる恩恵はこれだけではない。人間を超えた神の力——神通力（超越神力）をも獲得させてくれるのだ。

神通力とは、この肉体から自在に別の身体を抜け出させ、いろいろな世界に飛んでいったり、神々と交信したり、他人の心を読み取ったり、あるいは、自分や他人の過去世や、未来世を見たりすることのできる力のことである。

（5）魂の最高の境地——「解脱」へ

しかし、この神通力も、最終的な目標ではない。

覚醒したクンダリニーがどんどん上昇し、上り詰めてしまえば、最終的に、この人間世界で得ることのできるあらゆる快楽を超越した至高の状態——「解脱」に到達することができるのである。

この境地に至った段階で、その人は煩悩から解き放たれ、一切の苦悩は消滅する。壊れることのない自由と幸福と歓喜の大海に浸りきり、実体のないこの世の快楽など、たちまち色あせて見えるようになる。

この「解脱」こそ、仏教の開祖であるお釈迦様（サキャ神賢真理勝者）をはじめとする古今東

西の聖者方が到達し、世界中の修行者たちが目標としている〝魂の最高の境地〞なのだ。

クンダリニーは人類共通の最奥儀

世界中で認められるクンダリニーの存在

世界中のほとんどの大宗教や、精神的な修行の道や、また本格的なオカルトの伝統の中で見られる、いわゆる「神がかり」の現象の中には、このクンダリニーの体験に非常によく似たものが認められる。

……クンダリニーに相当するものは存在しているのであり、さまざまな名称を纏ってはいるが、それらは神の如き状態に達するための鍵として理解されている。

（ジョン・ホワイト著『クンダリニーとは何か』（めるくまーる社））

この神秘のエネルギー「クンダリニー」は、古来、世界各地でその存在が認められ、描写されてきた。

医学的、解剖学的、生理学的には存在していないはずの、この霊的エネルギーが、不思議なことに、古今東西の宗教や文明で共通して語られているのである。

このことは、クンダリニーが夢幻や架空の存在ではなく、れっきとした、実在するエネルギーであることを示しているのだ。
以下、その痕跡をたどってみよう。

◎——本場インド・ヨーガ

まず、神秘の国インド。クンダリニーの語源が古代インドのサンスクリット語に由来していることは、先に述べたとおりだ。インドはクンダリニーの〝本場〟と言ってもいいだろう。

☆ヴェーダ

古代インドのバラモン教の根本聖典として、『ヴェーダ』と呼ばれる文献がある。これは紀元前十数世紀ごろから一千年ほどの期間をかけて成立した。そこには、このようにクンダリニーの記述がある。
「人の中に眠るコブラ（蛇）が目覚めて走り上るとき、人は神に目覚める」

☆バガヴァッド・ギーター

四世紀ごろには完成していたとされるヒンドゥー教の聖典『バガヴァッド・ギーター』。大叙事詩『マハーバーラタ』中の一詩篇で、ヴィシュヌ神の化身クリシュナが王子アルジュナに教え諭す内容となっている。ここにはクンダリニーの記述がそのまま出てくる。
「我は力なり、神なり、クンダリニーなり」
このように、古来、クンダリニーのパワーを知っていたインド人は、クンダリニーを活用して超人へ至る技法＝「クンダリニー・ヨーガ」を開発し、数千年にわたってその秘儀を伝えてきた。現在もその伝統は受け継がれている。

◎——仏教——お釈迦様もクンダリニーを覚醒していた

原始仏教にもクンダリニーを認めることができる。
お釈迦様の頭にコブのような盛り上がりがあるのを、仏像などで見たことがあるのではないだろうか。
これは「肉髻」と呼ばれているが、クンダリニーが上昇して頭頂にまで達したときにできるものである。つまり、お釈迦様はクンダリニーを覚醒していたのである。
実は、仏教の源流はヨーガである。お釈迦様はもともとヨーガの修行を行なっていた。これ

は、弟子の詩句の中に「ヨーガを修行しようと欲して」という言葉があることや、北伝仏教の流れを汲むチベット仏教で、ヨーガを行じていることを見てもわかる。

とすれば、クンダリニーの教えがそこに含まれているのは当然と言えよう。

最古の原始仏典『阿含経』には「縁起の法」という法則がある。のちに紹介するが、このプロセスを実体験するには、クンダリニーの覚醒が欠かせない。つまり、仏教にはクンダリニーが密接に絡んでいるのである。

◉——原始キリスト教にもクンダリニーの教えがあった

原始キリスト教の教えを忠実に伝えるといわれる「コプト教」という宗教が、エジプトにある。

コプト教は、西欧に広まったローマ・カトリック教会から分離し、独自の道を歩んだ。そのため、本来のキリスト教の修行法を保っているという。

コプト教には、クンダリニーを覚醒させて、高次元の生命体に至るための修行法が残されていた。

新約聖書を読むと、イエス・キリストが、予言や遠隔透視、水上歩行などの様々な神通力を駆

使していることがわかる。これらの能力をすべて発揮するには、クンダリニーの覚醒は欠かせない。

◉——古代エジプト——クンダリニーを示す蓮と蛇の図

エジプトの首都から南へ六百キロのところに、プトレマイオス朝末期の「ハトホル神殿」がある。

ここには、クンダリニーのエネルギーによって解脱へと至る内容を示す象徴が、記されているのだ。ここではその一部の例を示そう。

「三本の蓮の花」(列柱室の柱)
——蓮の花は最高位の霊的センター（サハスラーラ・チャクラ）の象徴。三本という本数は、人体でも最も主要なエネルギーの通り道（ナーディー）の数に合致している

「蛇のレリーフ」(地下室)
——蓮の花から天に向かって立ち昇っている蛇。蛇＝クンダリニーであるから、これはクンダリニーの覚醒を示すと言える

◉——古代ギリシア——オルフェウス教の秘儀とヘルメスの杖

☆オルフェウス教

古代ギリシアで紀元前六世紀ごろ広まった密儀宗教、それがオルフェウス教だ。伝説的詩人オルフェウスを開祖とし、その詩を聖典として秘儀を行ない、禁欲生活をしたという。

この秘教では、「蛇」が秘儀の象徴として描かれている。宇宙卵を抱く蛇は、賢者の象徴とされている。

☆ヘルメスの杖＝カドゥーケウス

ギリシア神話に登場する神、ヘルメス。この神は秘教的にエジプトのトート神（知識・技術・芸術の支配者）と同一視され、「ヘルメス・トリスメギストス（三重に偉大なるヘルメス）」と呼ばれた。

ここで注目したいのは、ヘルメスの持つ杖「カドゥーケウス」だ。この杖は平和と医術の象徴だが、問題はその形である。二匹の蛇が巻き付き、頂上には二つの翼を備えているのだ。

宇宙卵

カドゥーケウス

杖とそれに巻き付く二匹の蛇という形は、まさにクンダリニーと関係する三つのエネルギー経路そのものの形をしている。

◉——すべての宗教の最奥儀

これらのことは、この神秘のエネルギーが確実に存在しており、しかも、いつの時代のどこのだれにでも——もちろん、皆さんにも——存在する普遍的なエネルギーであるということを示す、何よりの証拠と言えよう。

このクンダリニーこそ、あらゆる宗教の〝最高の奥儀〟であり、人間の精神性や霊性を開発する〝秘儀中の秘儀〟にほかならない。

霊的進化の幕開け——クンダリニーの覚醒

それでは、いよいよクンダリニーの覚醒のプロセスを見ていくことにしよう。

◎——土台となる三管の浄化

クンダリニーを覚醒させるに当たって重要となるのが、「イダー管」「ピンガラー管」「スシュムナー管」と呼ばれる三つの管（気道）である（※三管の図は口絵参照）。

・イダー管
……左側。「水」「寒」「甘露」を象徴し、迷妄（無智）のエネルギーを通す
・ピンガラー管
……右側。「火」「陽」を象徴し、邪悪心（嫌悪）のエネルギーを通す
・スシュムナー管

……中央。愛著（貪り）のエネルギーを通す

わたしたちの体には、七万二千本の「ナーディー」と呼ばれる管が存在しており、その中を霊的エネルギーが流れている。わたしたちの霊体は、このエネルギーによって動いているのである。

それだけでなく、ナーディーのけがれの度合いやエネルギーの強弱といった諸条件によって、わたしたちの意識状態や肉体の状態は、様々に変化することになる。

そして、この七万二千本のナーディーの中で最も重要な働きを担っているのが、この三つの管なのだ。

クンダリニーを覚醒させるに当たって、まずはこの三管を浄化しなければならない。

それは、イダー管とピンガラー管を浄化することから始まる。そして、迷妄のエネルギーと邪悪心のエネルギーの質を最高に高め、その上でスシュムナー管へと移動させ、愛著のエネルギーへと変えてしまう。

そして、この時点で生まれた愛著というストレスのエネルギーが、クンダリニーとなって、スシュムナー管を上昇していくのである。

◉——覚醒に向けての〝関門〟——火と水の洗礼

イダー管とピンガラー管を浄化するプロセスとして、「火と水の洗礼」というものがある。

「洗礼」というと、キリスト教で信者となるときの儀式を思い浮かべる人も多いだろう。それから転じて、人間的成長のために必要な経験や試練にもたとえられる。

この「火と水の洗礼」は、まさに後者で、クンダリニーの覚醒に向けての〝関門〟とも言うべきものなのだ。

まず、人体の右側に位置するピンガラー管が「火と水の洗礼」を受けて通り、次に、左側にあるイダー管が「火と水の洗礼」を受けて通るのである（これは男性の場合で、女性は通る順序が左右逆になる。ただし、例外もある）。

ピンガラー管が開く過程では、太陽の磁場の影響で、わたしたちの霊体は火にさいなまれる。そのため、肉体にもそれが伝わり、熱病・炎症・視力の低下などが現われ、まさに火に焼かれるがごとく苦しまねばならない。

反対に、イダー管が開く過程では、月の磁場の影響で、水に浸されるがごとく、冷え・しびれ・無力感・寒さに耐えなければならなくなる。

この苦しさは、修行を中止するか、あるいは何としてでも乗り越えて霊的進化を遂げるかの、

二つに一つの選択を迫られるほどだ。非情にも、この過酷な「火と水の洗礼」に耐え抜くことができた者だけが、次の修行段階に進むことができるのである。

ちなみに、この「火と水の洗礼」は、短期間で素早く通過する人もいれば、長くかかる人もいる。また、火（水）の洗礼のちに水（火）の洗礼が来るという、オーソドックスなプロセスをたどる場合もあれば、火の洗礼と水の洗礼が交互にやってくる場合もある。

このように、体験には個人差があるのだ。

目安として、発熱などの熱性症状と悪寒などの寒性の症状が出て、なおかつ意識が鮮明で体力があったら、それが「火と水の洗礼」であると思ってよいだろう。

◉——火と水の洗礼の意味合い

では、この「火と水の洗礼」には、一体どのような意味合いがあるのだろうか？

キリスト教で、神が最初の人間アダムを何から作ったか覚えているだろうか。それは土であった。形作ることができたからには、粘り気のある土——粘土であろう。

人間が土から作られたとしたら、それを焼き上げて強く固くするのが、火の洗礼なのである。

そして、熱せられるばかりでは人間は死んでしまうので、水の洗礼が必要となる。

事実、指導者なしで勝手に火の洗礼だけ受けてしまうと、命を落とすということが経典に記されている。

もし、期せずしてこのプロセスに入ってしまったなら、早急にクンダリニーの全プロセスの経験者に指導を仰ぐのが望ましい。

「火と水の洗礼」には、ほかにも意味がある。それは、人間の身体から神の身体になるときに、人間時代の悪業を消滅させておかなければならないということだ。

「火と水の洗礼」によって、熱地獄と寒冷地獄を身をもって体験すれば、それまでに積み重ねてきた悪業をなくすことができるのである。

中には、「わたしは悪業なんかなしていない」と言う人もいるだろう。しかし、悪業の判定基準は非常に厳しく、小さな虫を殺すことすら悪なのである。だから、大抵の人は知らず知らずのうちに悪業を積んでいるのだ。

《体験談》火と水の洗礼ののち、熱のクンダリニーが覚醒　（大阪　Hさん　女性　三十代）

クンダリニーの覚醒に先だって、「火と水の洗礼」が交互に起こりました。

仕事中に、空調の整った（つまり温度がほぼ一定の）部屋で、じっと座っていたら、いきなり背骨が熱くなりほてる、それが数分続いたかと思うと、次は背骨がひんやりとして体中が寒くなる――これが、交互に一時間ほど繰り返されたのです。

そして、その後の「クンダリニー覚醒セミナー」で、ものすごく熱いクンダリニーが、尾てい骨から上昇しました。

《体験談》熱と寒さが交互に――火と水の洗礼後は神通力が付いた！　（東京　Jさん）

ALEPHのイニシエーションを受けて神秘体験をした日の夜、熱が出ました。

それから、熱と寒さが交互に襲ってきたのです。早い人はこの「火と水の洗礼」はすぐに通過してしまうそうですが、わたしの場合はこの状態が一カ月近くも続きました。

「火と水の洗礼」が終わったのちは、修行が進み、天眼通（透視能力）などの神通力が身に付いてきました。

◉――洗礼を受けないケースも

この「火と水の洗礼」によって悪業を消滅させるのは、荒行・苦行に属している。

ところが、こうした洗礼を受けずして覚醒へと至るケースも存在している。その一つが、正しい霊的指導者（グル）からイニシエーション（※エネルギー移入）を受けた場合だ。

その場合は、こうした激しいプロセスを経ずして――あるいは、緩やかな形で通過することによって――クンダリニーの覚醒に向かうことができるのである。

ほかに悪業を消滅させる方法としては、ザンゲがある。ザンゲとは、過去の罪過を神仏の前で悔い改めることだ。

また、功徳を積むというのも一つの方法である。物質的な布施（財施）、人に安らぎを与える安心施、正しい教えを広める法施（真理施）の、三つの布施を行なうということだ。

◉――赤いエネルギーの上昇とクンダリニーの覚醒

こうして「火と水の洗礼」を終えると、身体は強健になっている。風邪を引いても、ひどくなる前に治ってしまう。こうなると、次はクンダリニーの覚醒が待っている。

まず、尾てい骨のムーラダーラ・チャクラから、背骨に沿って真っ赤なエネルギーが上昇していき、頭頂のサハスラーラ・チャクラへ入る。

この赤いエネルギー（光）が上昇する前には、背骨を中心として、もぞもぞとするのを感じたり、痛みを感じたりするだろう。

その後、赤いエネルギーが上昇していくときには、熱が上昇しているように感じられるだろう（※霊性が発達していないと、赤い光を見ることはできない）。

それから会陰（※性器と肛門の間）からサハスラーラ・チャクラへ向かってスシュムナーという気道が通じ、その中をクンダリニーが上がっていく。

クンダリニーは霊眼では黄金色に見える。しかし、霊眼が発達していない人には、ただ快感が走ることとしか確認できないだろう。

そしてこのクンダリニーが、スヴァディスターナ・チャクラ（性器）、マニプーラ・チャクラ（へそ）、アナハタ・チャクラ（胸）、ヴィシュッダ・チャクラ（喉）を貫き、霊的覚醒が起こるのである。

◉――覚醒の仕方は千差万別

クンダリニーが覚醒するときの体験は、人それぞれである。

ある人は、強烈な熱エネルギーが背中を伝って上昇するのを感じるだろうし、ある人は、それとともに、ヴィジュアル的にエネルギーが螺旋を描いて上昇していくのを見たりする。あるい

は、それほどの劇的な体験のないままに、覚醒していることさえある。
いつ、どこで、どのように覚醒するかは千差万別だ。

《体験談》巨大なエネルギーが尾てい骨から頭頂へ　（名古屋　Mさん　女性　三十代）

入会して二日目のことです。道場でシャヴァ・アーサナ（※全身をリラックスさせる体位法。二二八ページ参照）をしていたところ、尾てい骨が熱くて熱くて寝ていられなくなりました。これが、クンダリニー覚醒に関連した初めての体験です。

そしてその後、はっきりとした覚醒の体験が起こったのですが、それは、ひどい頭痛のため家で寝込んでいたときのことでした。

このとき、自分の体より大きなエネルギーが、尾てい骨から頭頂まで何度も突き抜けていきました。頭がい骨がメキメキ音を立てて、「ドーン!」という爆発音とともに頭頂を抜けていく――あまりにも激しい体験で、どうなることかと思ったほどです。

《体験談》暖かい玉のようなものが背中を上昇　（京都　Mさん　女性　三十代）

わたしがクンダリニーの覚醒を経験したのは、出家者の方からアーサナをいくつか教えていただいた三日後でした。

自宅でそれらを一通りやっていたのですが、コブラのポーズを取っているときに、暖かい玉のようなものが、尾てい骨から頭頂へと背骨に沿って駆け上がっていき、気分がとても爽快になったのを覚えています。

非常にハイテンションになり、木々に触れたりするだけで、その木々の持つパワーなどを感じたり、何か対象物を見つめると、その対象物に入っているデータがわかったり、といったことが起こるようになりました。

《体験談》小さな震えが、やがて大きな振動へ　（札幌　Sさん　男性　二十代）

セミナーから帰った日の夜、わたしはシャヴァ・アーサナを取って休んでいました。

しばらくすると、体全体がスーッと軽くなるような不思議な感覚が、小さな波のように押し寄せてきました。

「これは一体何だろう!?」と思っていると、小さな震えが下半身から上半身へとやってきて、どんどん大きくなっていきました。そして、ついには、腰の辺りから上半身にかけて、体が浮き上がる

ようなダイナミックな振動になったのです。

この振動はなかなか収まらず、まさにグルがわたしにエンパワーメントをしてくださっているのだと思いました。

これによって、わたしのクンダリニーは覚醒したのでした。

◉――進化過程で訪れる不安定状態

ところで、クンダリニーがチャクラを貫いていくときには、人は魔境（まきょう）に入りやすい。それは、異次元のエネルギーを受け始めるので、精神のコントロールが利かなくなってしまうからである。

この時期は、いろいろな欲望にも負けやすい状態になっているので、注意が必要だ。

また、クンダリニーは生命エネルギーでもあるため、それをロスすることは、精神的・肉体的に大きな打撃になってしまう。

クンダリニー覚醒後は禁欲に徹しなくてはならないといわれているのは、これらの理由からである。

◉――覚醒の証――ダルドリー・シッディ

クンダリニーが覚醒すると、強烈なエネルギーが上昇することは先程述べたが、それに伴ってダルドリー・シッディが起こる。

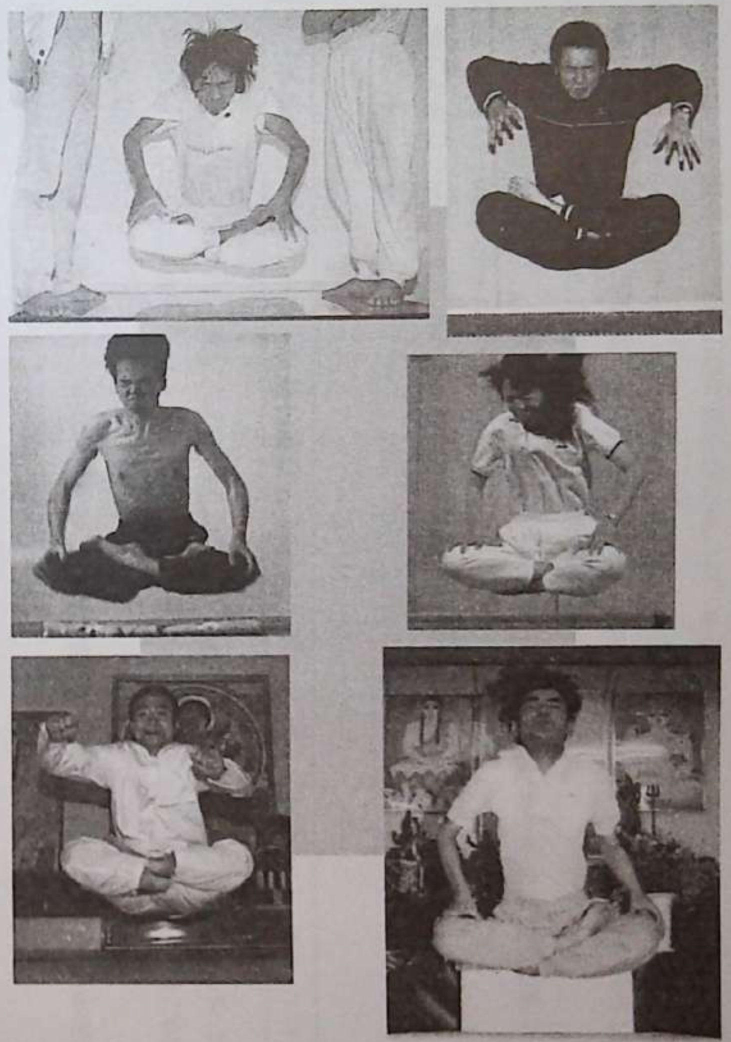
ダルドリー・シッディというのは、古代インドのヨーガ経典『シヴァ・サンヒター』に「戦慄（ふるえ）が起こり、次の段階では蛙のように飛び歩く」と記述されているもので、空中浮揚の前段階といわれ、下から突き上げてくるエネルギーによって体全体が跳ね上がる現象である。最初は小さな振動から始まり、跳ね出すと何十センチも飛び上がることになる。

つまり、逆を言えば、このダルドリー・シッディが起きるということは、既にクンダリニーが覚醒していることの証でもあるのだ。

《体験談》イニシエーションと日々の努力が実った　（Sさん　男性　二十代）

わたしがダルドリー・シッディを経験したのは、道場で修行していたときのことでした。

そのときはちょうどイニシエーションを受けた直後で、エネルギーが強くなっており、プラーナーヤーマ（呼吸法／調気法）で保息をしていると、その強いエネルギーによって身体が後ろに倒れて



ダルドリー・シッディ――太古のヨーガ経典の世界が今に甦る

しまうような状態にありました。

そんな状態でなおも修行を続けていくうちに、目の前がフッと白っぽくなったかと思うと、突然、身体が跳ね始めたのでした。

ところで、このときわたしは修行を始めて間もないころでしたが、それでも貴重な経験ができたのは、ALEPHの道場のヴァイブレーションの良さ、イニシエーションの効果、そして、在宅修行とはいえ、毎日コツコツと地道にテキスト通りの修行をしていたからだと思います。

もちろん、超能力を得ることが最終目的ではありませんが、この突然の体験に、自分が歩んでいる道に確かな手応えを感じることができました。

《体験談》グルへの思念がもたらした体験　（京都　Hさん　男性　二十代）

成就者（じょうじゅしゃ）の方との面談後、やる気の出たわたしは、朝方まで道場で修行をしていました。

そのとき、金剛印（こんごういん）を組んで瞑想を始めると、なぜか「ダルドリーが起きる！」という直感がありました。

予感どおり、右半身から全身にかけて震え始めました。しかし、まだエネルギーが足りないと感じたので、グルを観想し、「救済がしたい！　救済のためのエネルギーが欲しい！」と思念しました。

するとその後、頭の上が真っ白な世界になりました。その瞬間からダルドリー・シッディが起きたのです。
ダルドリーはしばらくの間続きました。その間は、目をつむって瞑想をしていたので気付きませんでしたが、目を開くと、完全に祭壇の反対側を向いていました。
右回転のダルドリーで、二回転半ほどしたのち蓮華座（れんげざ）を解きましたが、その日は、瞑想をするたびにダルドリーを起こすことができました。
修行が終わってからは、汗が吹き出て背中が熱く、冬にもかかわらず、道場を出てもとても暖かかったです。

《体験談》プラーナーヤーマ中に跳ね出した　（Tさん　男性　二十代）

ダルドリー・シッディが起きるようになったのは、修行を始めてから七カ月後のことでした。
そのころ、わたしは、イニシエーションを受ける準備のために集中的に道場に通って修行を行なっていました。
それは、前日に、深夜の修行にもかかわらず、意識が鮮明で全く眠気を感じない状態を経験し、自分のことながらビックリしていた矢先の体験でした。

いったん帰宅して身体を休めてから、再び道場でプラーナーヤーマを始めたところ、身体に揺れを感じ、前方に押し出されるように跳ね始めたのでした。
ちなみに、そのときは心の状態も変化していて、いつもに比べて妙に軽くなっていた気がします。
その日以来、ダルドリーは頻繁に経験できるようになりました。

《体験談》セミナー中の行法で体験　（Uさん　女性　二十代）

修行を始めて二カ月目に参加したセミナーで、三時間の行法（ぎょうほう）に挑戦しているときのことでした。
意外なことに、突然身体が天井に向かってピョンピョンと跳ね出したのです。動きを止めようにも止められず、結局、最後まで跳ね続けていました。
その直後、家で座法を組んで修行をしているときにも再び経験し、これがダルドリー・シッディであることがわかりました。
ダルドリーは写真で見たことはありましたが、まさか修行を始めて二カ月しか経っていない自分に起こるなんて、想像もしていなかっただけに、驚きと同時にうれしさが込み上げてきました。
自分のなしてきた修行の成果を振り返りつつ、これからも、解脱・悟りに向かって邁進していきたいと思います。

《体験談》グルを観想すればいつでも起きるようになった　（横浜　Hさん　女性　三十代）

入会して、十カ月ぐらい経ったときのことです。正悟師（※マハームドラーの成就者の呼称）のセミナーに参加した何日か後、家でガージャ・カラニー（※胃を洗浄する浄化法のこと）をすると、体が振動してきたので、そこで蓮華座を組んだらダルドリー・シッディが起きました。

それ以降は、調子が良いときにグルを観想すれば、いつでも起きるようになりました。

《体験談》修行中に突然体がフワリと持ち上がった　（Kさん　出家者）

いつかは忘れてしまいましたが、修行中に、前に座っている人の体が突然フワッと持ち上がったのを見て「すごいな！」と思っていたら、そのあと、自分もフワッと持ち上がったことがありました。

いつもは、救済を意識したときやグルを強く観想したとき、立位礼拝（※行法の一つ）のとき、ヴァヤヴィヤのときなどに起きます。

《体験談》極限のクンバカでダルドリー・シッディが起きた　（Pさん　出家者）

一九九三年の「六ヨーガ（※修行法の一つ）」の伝授がなされたセミナーで、ヴァヤヴィヤ・クンバカ・プラーナーヤーマをやっていました。

そのセミナーでは、正悟師や師（※クンダリニー・ヨーガの成就者の呼称）の方が修行監督をしてくださっていて、ずいぶん激励していただきました。そのおかげだと思うのですが、本当に極限でクンバカ（保息）をしてみたら、意識を失うくらいのときに体が激しく振動し出したのです。

師の方に尋ねてみたら「ダルドリー・シッディですよ」と言われ、わたしもクンダリニーが覚醒していたんだと思い、うれしくなりました。

◉――そしてクンダリニーの本覚醒へ

その後、本格的なクンダリニーの覚醒が一気に始まる。「火と水の洗礼」後に起こるクンダリニーの覚醒と違う点は、この覚醒が高次元のチャクラの活性化を誘発するということである。

つまり、わたしたちが普通に生活しているのは三次元の世界であり、最初のクンダリニーの覚醒で活性化するのは四次元のチャクラ、そして今回活性化するのは、それ以上の次元のチャクラ

というわけだ。

この状態に至るなら、あらゆる超人的な能力を身に付ける確約ができたようなものである。

二回目のクンダリニーは、大きく強いエネルギーを持っているので、各チャクラを貫くときは爆発音とともに、白銀色の閃光がきらめく。そして、背骨を揺さぶる。この背骨は、縦揺れ→横揺れ→回転へと揺れ方が変わっていく。

また、丹田に快感が走る。これは性交時よりも強い快感である。それとともに心地良いゾクッとした感覚が、尾てい骨から頭頂に向かって次第に広がっていく。

> 定に入ると、展開される素晴らしい驚異の光景に完全に圧倒されて、いつしか私の感覚器官は魅入られたようになったまま、苦楽の入りまじった荒々しい世界から超感覚的次元に転送され、そこで私は、無限定の実在が拡がる果てしない大洋の中に身をひたし、言葉につくせぬ歓喜の光の波に洗われていた。
>
> その体験は実に不可思議なもので、私はそのみごとな光景が荘厳のきわみに達した時、全身が総毛立つのを感じた。
>
> そのような時、私というか、私の中の見えざる知覚の中心は、光り輝く意識の海の強いひき潮の力で、肉体の中の安全な停泊地から引き離されていった。

> そして、地球上のあらゆるものを心服せしめる強大かつ広大な存在に没入し、私は、あらゆる束縛や限界に煩わされることもなく、果てしなく拡がる荘重にして崇高な驚くべき超物質的宇宙と融合していた。
>
> ただそうした最中でも、私にはまだ肉体的自我がかすかに残っていて、内なる世界に開けた荘厳な光景を、ふるえながらじっと見つめていた。
>
> 私は自分の到達した壮麗な境地に狂喜した。たしかに、自分が目覚めたクンダリニーを保持する特別に恵まれた人間であることに、何の疑いの余地もなかった。
>
> （ゴーピ・クリシュナ著『クンダリニー』）

《体験談》書籍に載っているとおり二度の覚醒を経験　（Tさん　出家者）

一回目のクンダリニーの覚醒のときは、何をしていたか覚えていないのですが、尾てい骨からエネルギーが上昇していきました。

二回目のときは、蓮華座を組んでカルマ（※業。ここでは特に悪業のこと）を落とす修行をしていたら、ちょうど教えにあるとおりに、縦揺れ、横揺れ、回転という感じで背骨の揺れ方が変化していきました。非常に気持ちが良かったのを覚えています。

コラム　Column

クンダリニーにまつわる秘儀、ここに公開！

本文で、「火と水の洗礼」ののちにクンダリニーの覚醒があり、その後に、本格的なクンダリニーの覚醒があることを述べた。

この「クンダリニー覚醒は二回ある」という教えは、一般には秘儀とされている。

このほかにも、クンダリニーにまつわる秘儀はたくさん存在しているのだが、そのいくつかをここに公開することにしよう。

○秘儀1──クンダリニー覚醒には二つのパターンがある

まず、クンダリニーの覚醒の仕方には、〝密教的パターン〟と〝ヨーガ的パターン〟の二つがあるということだ。

密教的パターンの場合は、クンダリニーは体全体を左回りに上昇し、最終的にはサハスラーラ・チャクラに到達する。

対して、ヨーガ的パターンの場合は、ムーラダーラ・チャクラから一直線に頭頂へと上昇する。しかしこの際も、実際には、小さな左回りの回転があるのである。

○秘儀2──クンダリニーには三つのステージがある

クンダリニーには三つのステージがあって、第一段階は熱、第二段階はヴァイブレーション、第三段階は光である。この三つのクンダリニーを覚醒させなければならない。

覚醒するとどうなるかというと、まず下位のチャクラが開き出す、そしてナーダ音が聞こえる、そして光が見える──この三つの現象が起きてくる。

肉体的には、体が異常に熱い、そして背骨がいろんな形で揺れる、そして光がパッパッパッとするのである。

体験談

眼前で光が明滅 ──光のクンダリニーの体験

一九八九年三月の成就修行に入ったときのことです。この成就修行の最後の段階は、真っ暗闇の瞑想ルームで二十四時間瞑想を行なうというものでした。

暗闇の中でひたすら瞑想をすることは、わたしにとっては大変なストレスでした。まだ出家生活も浅く、潜在意識の浄化も進んでいなかったため、すぐに雑念が出てきたり、眠ってしまったりで、瞑想に集中するのが大変でした。

しかし、それでも修行は確実に進んでいき、いくつかの体験があったのち、眼前に蛍光灯の光のようなものが、パカパカとフラッシュするような感じで付いたり消えたりする体験をしました。

後で成就者の方にその体験のことを尋ねると、光のクンダリニーが上がったということでした。

この体験をしたのち、ワーク（※奉仕活動）に戻りました。それまでは、体調を崩した後で、疲れやすかったことがあったのですが、非常にエネルギッシュになり、意識も覚醒してしまい、全く睡眠がいらなくなってしまいました。

また、意識がすっきりしているので、雑念もなく集中力もあり、心身が軽やかで、ワークがとてもはかどりました。

（Sさん　出家者）

○秘儀3――風元素のステージになると、冷たいクンダリニーが上がる

秘儀2のプロセスののち、修行を続けていくと、「ツァンダリー」と呼ばれる〝エネルギーの循環〟が、体内で生じ始める。

その段階になると、わたしたちの身体を構成している五大元素（地・水・火・風・空）が次々と崩壊していく。

そして、風元素が崩壊するステージになると、わたしたちは、若干ブルーの入ったグリーンの帯を霊視するとともに、心地よくて冷たいクンダリニーの上昇を経験することになるのである。

体験談

元素の崩壊の経験ののち、冷たいエネルギーが上昇

道場に通い出した直後から、瞑想中に体が押し付けられたように横に広がる感覚を体験しました。そのときは何かはわかりませんでしたが、後で確認して、地元素の崩壊の表現と似ているなと思いました。

その少しあとに、眠っている意識とはっきり起きている意識が、同時に存在しているのを認識できました。これは、水元素の崩壊のように思いました。

さらにその一カ月くらいあとに、エネルギーが充実していって、体のあちらこちらで火花を感じました。その後、背骨を冷たいエネルギーが上がるのを感じたのです。

出家してからすぐの長期修行中、立位礼拝をしているときにも、下から冷気が身体全体に満ちてきて、ひたひたになった経験があります。

そのときは、ナーディーの詰まりに白銀のエネルギーがピタッとくっ付いて、それを溶かしていくような感覚があって、たまらなく楽しく、ずっと礼拝を続けたかったのを覚えています。

（Mさん　出家者）

体験談

入会後四カ月目で風のクンダリニーまでを経験

（メッターヴェッジャ師　成就者）

わたしがクンダリニーの覚醒を体験したのは、入会して四カ月目の一九八七年十二月、多摩の山奥で行なわれた第一回「狂気の集中修行」のときです。

「悟るか狂うか」という触れ込みで、四時間連続のトライバンダ・ムドラー（※行法の一つ）や三時間のビバリータ・カラニー（※行法の一つ）等、厳しい行法ばかりでした。特に上級コースでは、真冬なのに男性は上半身裸、ムドラー（※霊的覚醒の技法）等のときは窓を全開にするというもので、限界のクンバカを休むことなく続けなければ寒くてたまりませんでした。

その十日間のセミナーに参加して、三日目くらいに熱のクンダリニーが覚醒しました。トライバンダ・ムドラーで限界のクンバカをしているときに、最初は首の後ろがものすごく熱くなりました。ヘアードライヤーの熱風を当てられたように感じたの

で、思わず後ろを振り返ったのですが、もちろんそんなことはありません。

それで、その行法を続けていると、今度は尾てい骨から直径四、五センチの熱の柱のようなものが上昇して、首の熱感のある部分とつながりました。それが何度も上下して大変気持ちがいいのです。また、頭頂に下から強い圧迫感があり、メキメキというような感じで盛り上がってきました。クンダリニーのエネルギーによって肉髻ができたのです。

そのころは、行法中だけでなく二、三分の電話の最中にもクンダリニーが十数回上下して、ポカポカして気持ちが良かったことを覚えています。

さらに、その三、四日後、行法の合間にシャヴァ・アーサナをしているときに、今度は尾てい骨から直径一センチくらいの冷たい心地良いものが、シュルシュルという感じで背骨の中央を頭頂へ向かって上がってきました。何かと思って師の方に聞いたら、風のクンダリニーとのことでした。

その後もトライバンダ・ムドラーのクンバカのときに、何度も風のクンダリニーが上下して、ゾクゾクッとするような至福感が続きました。

実は入会する前に、他の密教系の教団で六年間くらい修行していましたが、そこでは何の神秘体験もありませんでした。しかし、ＡＬＥＰＨに入会してわずか四カ月目で、風のクンダリニーまで覚醒することができましたので、確信が持てました。

クンダリニーが覚醒してからは、疲れ知らずで、すごくエネルギッシュになり、知性も向上したように思います。また、直感も鋭くなり、ちょっと思念しただけで、いろんな願望がかなうようになりました。

自分の希望する関連病院に転勤できて修行環境が整ったり、難しい神経内科の認定医試験にあまり勉強せずに合格できたのも、クンダリニーの覚醒によってチャクラが開発されたおかげだと思っています。

○秘儀４――クンダリニーのスタート地点は尾てい骨だけではない

クンダリニーのスタート地点は、これまで尾てい骨としてきたが、このほかにも、会陰や、スヴァディスターナ・チャクラから上昇することもある。

これは、その人の煩悩の特性によって変わってくる。

例えば、邪悪心（嫌悪）が強ければ、ムーラダーラ・チャクラからスタートし、疑念が強ければ、スヴァディスターナ・チャクラからスタートするのである。

【体験談】修行やエンパワーメントでクンダリニーが覚醒！

真理に巡り合い、念願のクンダリニーが覚醒！　（大阪　Nさん　男性　四十代）

わたしはALEPHに入会する前に、精神世界の本をいろいろ読んでいました。そのとき、人間を超えた状態になるためには、「クンダリニー」というものをまず覚醒させなければならない、という記述を目にしたのです。

それからは、クンダリニーを覚醒させたくて、いろいろな瞑想や修行法を独学でやってみたのですが、いくら頑張っても覚醒しないどころか、精神的にどんどん不安定になり、悪夢にうなされたりして、最悪の状態に陥ってしまいました。

そんなとき、書店で『生死を超える』という本を手にしました。そこに書かれている体験談には、「解脱者のシャクティーパット（※最高峰のイニシエーションの一つ）を受けて、安全で速やかにクンダリニーが覚醒しました」という体験談がたくさん載っていて、とてもびっくりしました。

わたしもぜひ受けてみたいという思いが高まり、ALEPHの大阪道場を訪ね、思い切って入会しました。

待ちに待ったシャクティーパットの日が来ました。解脱者の方がわたしの額からエネルギーを移入し、「クンダリニーが頭まで上がった」と言ってくださいました。その他、自分の状態をいろいろ言い当てられました。とても安心感があり、「すべてお見通しなんだなあ」と感動しました。

シャクティーパットが終わって帰宅してからふと気付くと、背骨にお湯が入っているような感覚がありました。そしてそれが背骨に沿って時々上がったり下がったりしているのです。これがクンダリニーかと思い、とても興奮しました。

その日以来、自分の状態が一変しました。ALEPHの道場に行っただけで、身体がカーッと熱くなるようになりました。また、プラーナーヤーマをしていると、ちょうど額の裏側辺りでフラッシュのような白い光がパッと光りました。初めて霊的な光を見て、心が躍りました。

クンダリニーの覚醒には熱・ヴァイブレーション・光という三段階のプロセスがあり、ここでの光の霊視は、フラッシュのような光がパッパッとするのだそうです。わたしの体験はまさにピッタリだったので、これで念願のクンダリニー覚醒をわたしも達成できたのだと確信が持てて、とてもうれしくなりました。

その後も、いろいろな体験をしました。

クンダリニーに関して言えば、最初はチョロチョロという感じだったエネルギーも、今では柱のように太くなり、圧力を伴ったものとして背骨を上がるようになりました。また、クンダリニーが

激しく噴き上げるように上昇すると、ダルドリー・シッディも起こるようになりました。
必ずや解脱・悟りを果たし、その恩恵を多くの人たちに還元できるように、これからも修行に邁進していきたいと思っています。

インドでも覚醒しなかったクンダリニーが、ついに！　（横浜　Nさん　男性　四十代）

わたしは、もともと精神世界やヨーガに興味があり、クンダリニーを覚醒させたかったこともあって、二十歳のころに、修行の本場インドへと旅立ちました。
向かったのはヨーガ発祥の地、北インドのリシケシでした。リシケシには多くのアシュラム（道場）が点在しています。
最初に滞在したアシュラムでびっくりしたのは、俗化してしまったせいで、聖なるヴァイブレーションというのをほとんど感じられなかったことです。
次に行ったアシュラムは、若干のヨーガのセオリーは残っていたものの、ここでも聖なるヴァイブレーションを感じることはできませんでした。
結局、約半年間インドに滞在しましたが、クンダリニーも覚醒できず、求めているものが得られないままに、落胆して帰国しました。

帰国後、本屋に行って精神世界に関する本を探していたとき、ある雑誌にALEPHの寄稿記事が載っているのを見ました。その途端、直感的に「ここに行ってみたい」という強い思いがわき出てきたのです。そこで入会金と会費を握り締め、ALEPHの道場へと向かいました。
道場に入った瞬間、ここはわたしが求めていた空間だなと感じました——空間が聖なるヴァイブレーションなのです。わたしは、インドのみならず仏教国を回り、聖地といわれる土地を巡礼していたのですが、そこと比べても明らかに精妙で、微細で、ホーリーな空間でした。
ALEPHに入会後、イニシエーションを受けるためのコースに参加させていただきました。そこで受けたコースは、まさにわたしが求めていたヨーガであり、精神的なものでした。
コースでのムドラーの修行中、限界でクンバカしていると、いきなりダルドリー・シッディが起きました。そして、心が止まり、肉体的感覚も薄れ、尾てい骨から小さな蛇のようなものがスッと駆け上ったのです。クンダリニーの覚醒でした。
また、その後、一生懸命功徳を積んでいたとき、ベッドで横になっていると、地震のような感じでクンダリニーが駆け上り、びっくりしたということもありました。そして、クンダリニーが上昇して頭頂に達し、教義にあるとおりの肉髻ができたのです。
巷ではクンダリニーの覚醒は大変難しいし、また、危険であるという通念がありますが、ALEPHの先達はもう経験済みなので、事細かな指導やアドバイスをしてもらえ、大変安心できます。

ヨーガの著名な先生方でも困難な覚醒が、わたしの身に！　（福岡　Ｈさん　女性　三十代）

わたしは、ヨーガ系の団体でインストラクターとして働く傍ら、もっと瞑想やチャクラのことを深く知りたい、そして、できるならクンダリニーを覚醒させたいと思っていました。

そこで、その仕事を辞めることになったのを機に、東京に一カ月ほど滞在し、ヨーガのイベントに参加するなどして、いい先生を見つけてその方に師事しようと考えました。既にＡＬＥＰＨとは出合っていましたが、その縁はその縁として、予定どおり東京に行くことにしました。

お目当てとしていたヨーガのイベントは、国内最大級のもので、会場には、全国から著名な先生方がたくさん集まってきていました。

わたしがまず会いに行ったのは、Ｗ先生でした。この方は、ヨーガの本やＤＶＤをたくさん出している、この世界では非常に有名な方です。

そして、「Ｗ先生ですね！」と声を掛け、ちょっと唐突だったのですが、「Ｗ先生って、クンダリニー覚醒しているんですか？」と聞いてみました。そうしたら、「いや、してない」との答え。「あ、そうなんですか。じゃあ、目指しているんですか？」と聞くと、「いや、目指してない」と、もう即答でした。かなり期待していただけに、とてもがっかりしました。

そのほかにも何人かに当たってみたのですが、「クンダリニーを覚醒できるのは、何億人に一人

だ」という主張をされたり、目をそらされて「クンダリニーの覚醒は難しいよね」と言われたりしました。結局、いい先生を見つけることができず、地元に戻ってくることになったのです。

もはや、ＡＬＥＰＨに望みを託すしかありません。最初は疑念がありながらも、教えを少しずつ実践していきました。

そうしたところ、心身や環境に目覚ましい変化が現れてきたのです。そして、ついにわたしにもダルドリー・シッディが起こり、念願のクンダリニーが覚醒したのでした。

こんなにも短期間で覚醒させることができ、ＡＬＥＰＨの修行のすごさを実感しました。

ムドラーと夢でのエンパワーメントで、クンダリニーが覚醒！　（Ｌさん　出家者）

わたしは会員時代、道場から離れた所に住んでいたので、年に数回しか道場に通うことができませんでした。それでも、入会して八カ月ぐらいのときに、クンダリニーの覚醒が起こったのです。

ポイントは、エンパワーメントを受けたこと、ムドラーを毎日行なったことだったと思います。

マハー・バンダ・ムドラー（※行法の一つ）が好きで、毎日一時間以上やるようにしていたのですが、やがて尾てい骨からエネルギーが上昇するようになりました。

その後、小乗のツァンダリーのイニシエーションを受ける機会に恵まれ、その瞑想にも励みまし

た。そんなときに、夢の中で、グルからエンパワーメントを受けたのです。

そのときは、アストラル・トリップをしたように鮮明な意識状態でした。目の前にグルが現われて、手を眉間のところに近づけて、エネルギーを入れてくださいました。

スヴァディスターナ・チャクラからエネルギーが上昇しました。エネルギーは前面を通って上昇し、それは強い痛みを伴うほどでした。そのときにアドバイスも頂き、肉体に戻りました。すると、やはり身体の前面が、喉まで強くしびれているのです。「ああ、今のは本当だったんだ……」と思い、驚きました。

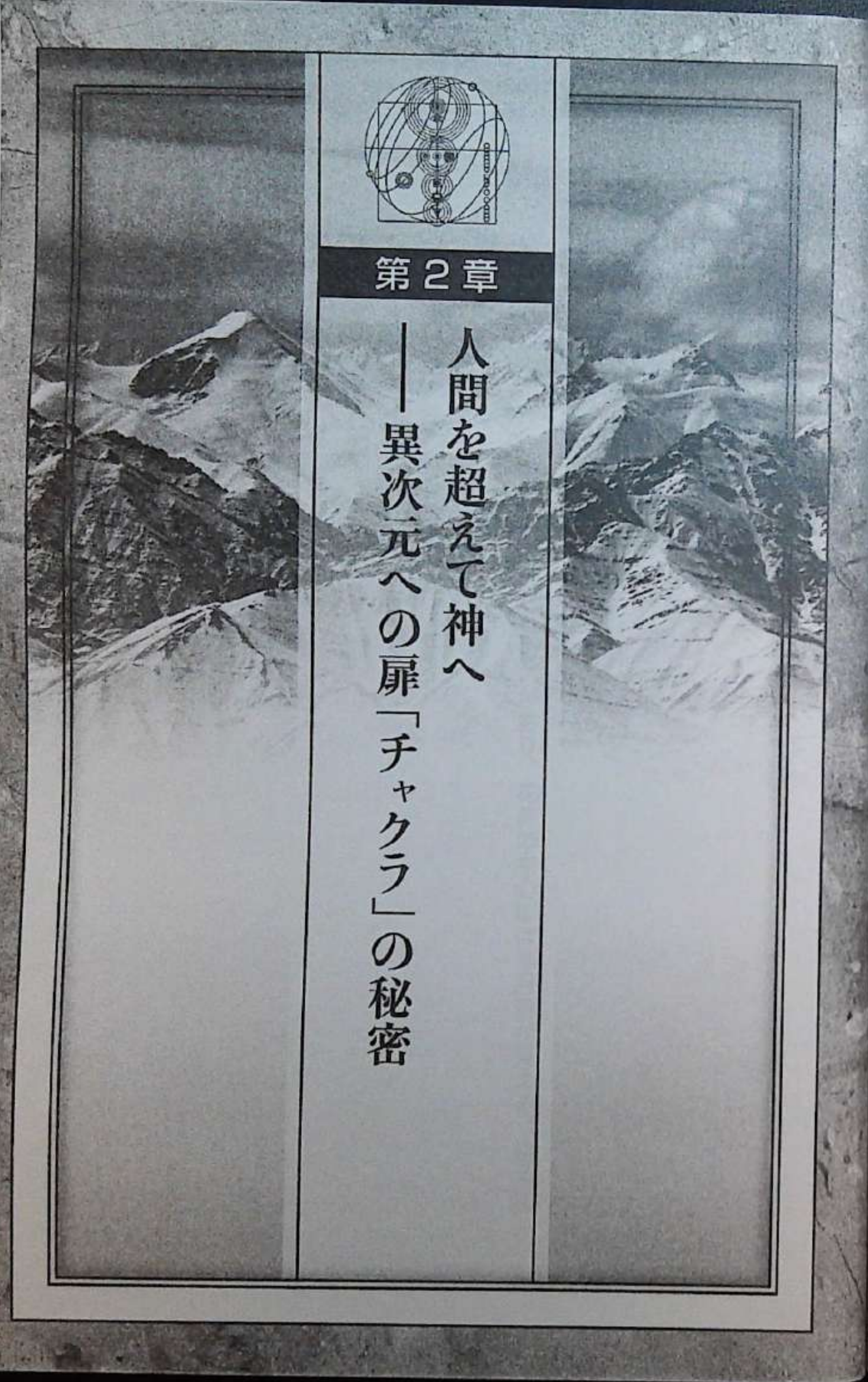
その後、ビラ配りのバクティをしているとき、エネルギーが尾てい骨から頭頂まで上昇し続けました。その気持ちの良さは、何にも替え難いものでした。

睡眠についても、二時間ぐらいウトウトとすると、とてもスカーッと冴えた状態になり、自分がスーパーマンになったかと思いました。

また、クンダリニーが覚醒すると、「肉髻」といって、頭が盛り上がってきます。話には聞いていましたが、わたしにもなんと肉髻ができたのでした。

その後、アストラル・トリップが連続で起きたり、ダルドリーも毎日のように起きたりしました。朝の通勤時も、エネルギーがサワサワと上昇して、何とも気持ちのいい状態です。

クンダリニーの覚醒がもたらす恩恵の素晴らしさに、感謝の気持ちでいっぱいでした。



第2章

人間を超えて神へ——異次元への扉「チャクラ」の秘密

❖ 眠れる霊的センター――「チャクラ」

◎――チャクラとは？

次に、チャクラの教えに移っていくことにしよう。

チャクラとは、人間の身体にある霊的なセンターで、だれでもそれぞれの場所に持っている。しかし、普通の人はそれが眠った状態で働いていない。前述したクンダリニーの上昇とともに、開発されていくものなのである。

主なものは次の七つである（※各チャクラに関係する項目も、併せて記しておく）。

(1) ムーラダーラ・チャクラ

【場所】尾てい骨
【形】逆三角形
【色】暗い赤色
【内分泌腺】副腎

【対応する感覚】嗅覚
【対応する世界】地獄界（激苦地獄）
【対応する元素】地元素

(2) スヴァディスターナ・チャクラ

【場所】性器の根本、へそ下三センチ
【形】八枚の花弁（花びらのようなもの）があり、花弁の中心には半月形が見える。絶えず振動している
【色】オレンジ
【内分泌腺】生殖腺
【対応する感覚】味覚
【対応する世界】動物界
【対応する元素】水元素

(3) マニプーラ・チャクラ

【場所】へそ

【形】四角形
【色】輝くような藍色
【内分泌腺】脾臓
【対応する感覚】視覚
【対応する世界】餓鬼界（低級霊域）
【対応する元素】火元素

(4) アナハタ・チャクラ

【場所】胸に三つ（右乳頭、左乳頭、左右の乳頭を結ぶ線と正中線が交わる点）
（左乳頭）【形】十二弁を持った六角形【色】黄金色
（正中線上）【形】十枚の花弁を持った五角形【色】スカイブルー
（右乳頭）【形】花弁を持たない円【色】深紅
【内分泌腺】胸腺
【対応する感覚】触覚
【対応する世界】人間界
【対応する元素】風元素

(5) ヴィシュッダ・チャクラ

【場所】喉
【形】十六枚の花弁を持っている円形
【色】灰色
【内分泌腺】甲状腺
【対応する感覚】聴覚
【対応する世界】阿修羅界（意識堕落天）
【対応する元素】空元素

(6) アージュニアー・チャクラ

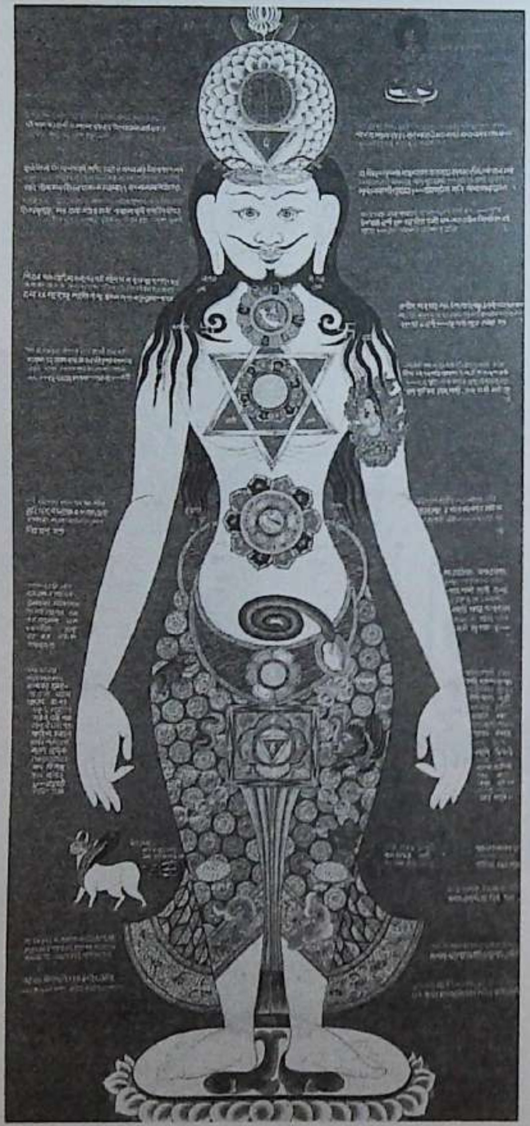
【場所】眉間
【形】長円形。花弁は大きく分けて二枚であり、それぞれが四十八枚に細分化されている。
【色】白銀
【内分泌腺】脳下垂体
【対応する世界】天界（戯れ堕落天）

(7) サハスラーラ・チャクラ

【場所】大脳中央
【形】球状
【色】薄いブルーの入った白銀
【内分泌腺】松果体（しょうかたい）

マニプーラ・チャクラとアナハタ・チャクラの間にチャンドラ・チャクラとスーリヤ・チャクラがあるが、この二つは、上記の七つのチャクラに比べると五分の一程度の大きさしかない（※チャクラ図は口絵参照）。

また、チャクラは身体の下部に位置するものに比べ、上部へ行くほど次元が高くなっているのである。



コラム column

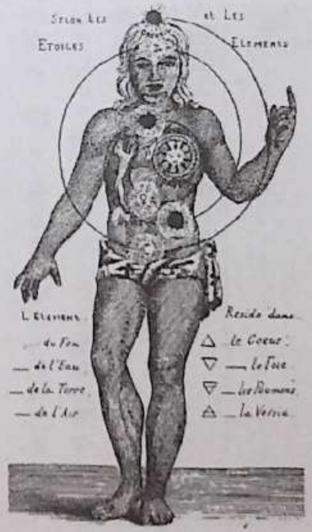
古今東西の記録に残るチャクラ

これらの図を見ていただきたい。それぞれの絵が描かれた場所や時期、描いた人物が全く異なっている。

ところが――先程のクンダリニーと同じく――医学的、解剖学的、生理学的には存在しないはずのものが、古今東西の絵に共通して描き残されているのだ。

ここに描かれた「人体に存在するセンター」こ

ネパール（17世紀）



フランス（18世紀）：天体がチャクラと関係付けられている

そが、チャクラである。もしチャクラが幻だとしたら、描かれた時代も地域も全く違うこれらの図に、共通して描かれるはずがない。

これは、チャクラが霊視すれば見えるものであり、紛れもなく万人の体に存在していることを表わしているのである。

インド（19世紀）：人体中のチャクラとナーディー

ネパール（20世紀）：死者を来世に送り出すときに使用されたといわれているもの

◉——チャクラとは「光のスポーク」の意

昨今のスピリチュアル・ブームにより、「チャクラ」という言葉が一般的になってきた感があるが、そもそもこの名称は、「スポーク（車輪の輻）」という意味のサンスクリット語に由来している。

中心のエネルギー・センターから外側に向かっている光の筋の様子を、いにしえの聖者方が透視し、それによって「チャクラ」と名付けた。

つまり、肉眼では見えないが、アージュニァー・チャクラの位置に存在している〝第三の目〟を開発するなら、これらチャクラの位置やその形状・色等について、はっきりと知覚できるのである。

《体験談》チャクラの花弁の振動までハッキリ見える

（Mさん　出家者）

一九八六年に集中セミナーに参加したときのことです。

マントラ瞑想のとき、目を閉じてグルの発するマントラに意識を集中し、一緒にマントラを唱えていると、突然真っ暗な視界の中央に、明るく光るチャクラが現われました。

その形はちょうど皇室の菊花紋の形に似ていて、中央の「円」から伸びる花弁の端までの間にもう一重だったか二重の輪が存在し、その様子はまさに以前、何かの本で見たチャクラの絵そのものでした。

しかもよく見ると、そのチャクラの花弁全体が非常に微細に震えているといった細部に至るまで、はっきりとわかったのです

《体験談》チャクラの霊視が可能になった

アヴェッチャバサーダ
ヴァンティー師　成就者

入会後、一カ月も経たないうちに、チャクラが霊視できるようになりました。自分のアージュニァー・チャクラの辺りに意識を集中すると、見えるのです。

そのときは、毎日浄化法をしていたのですが、そのときに急に「何か」が見えてきたので、「あれ、何だろう？　これってチャクラと言われているものでは？」と思い、後で調べてみました。

すると、本に載っているものと色や形が同じだったので、「なるほど。これがチャクラなんだな」と確信したのです。

コラム　Column

“チャクラの存在”が実験によって明らかに！

チャクラは、肉眼で見ることはできない。よって、「本当にそんなものが存在するのだろうか?」と思う人もいるだろう。

そこで、チャクラの存在を科学的に検証しようとしてなされた、「温度変化をとらえる実験」と「電場をとらえる実験」の、二つをご紹介したい。

○温度変化をとらえる実験

クンダリニー・ヨーガおよびラージャ・ヨーガの成就者（※クンダリニー・ヨーガの方が上位に来るヨーガ。詳しくは後述。ここでは相当に修行の進んでいる人とお考えいただきたい）、および非成就者（※修行の進んでいない人）の両者に対して、「白金測温抵抗体」をアージュニァー・チャクラが存在するとされる眉間に張り、そこに精神集中することで、その部位の温度変化を測定した。

修行が進んでいる人は、精神集中によって霊的エネルギーを動かすことができる。一方、チャクラは霊的エネルギーの中心（センター）である。

したがって、そこに精神を集中し、エネルギーを集中させることによって、何らかの変化が見られるのではないか、というわけだ。

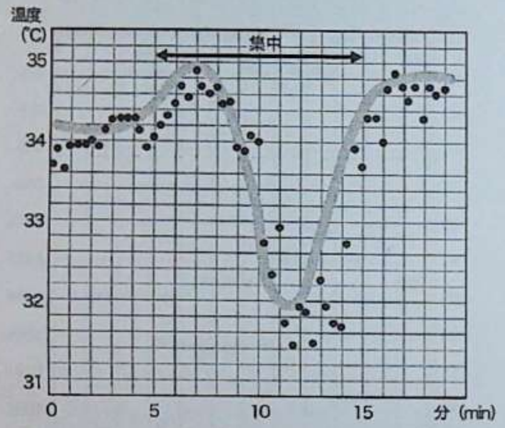
なお、精神集中する部位を眉間にしたのは、額には筋肉が少ないため、測定の際、筋肉から出る発熱量を少なくすることができるということがあった。

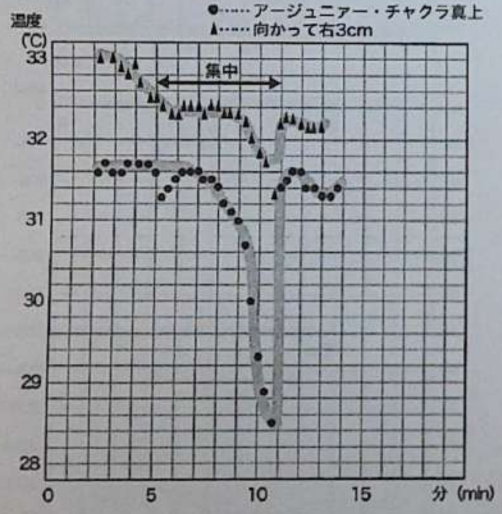
被験者には、

①最初の五分間は集中しない
②次の十分間は眉間に精神を集中する
③最後の五分間は集中しない

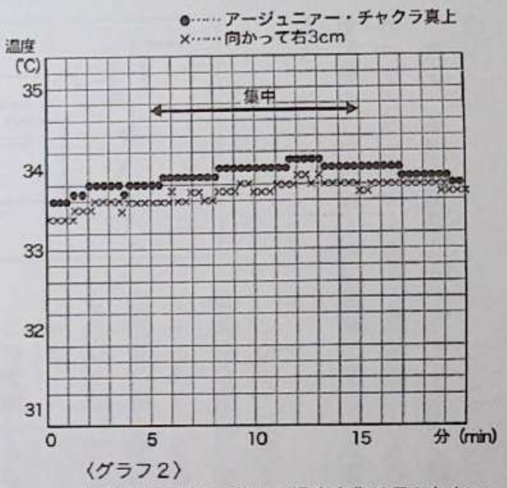
というやり方で精神集中をしてもらった。

さて、実験の結果だが、グラフ1・2にあるように、成就者の場合は顕著な温度低下が見られたが、非成就者の場合には、目立った変化は見られなかった。





〈グラフ1〉
成就者の場合。約３度もの温度低下が見られた



〈グラフ2〉
非成就者の場合。著しい温度変化は見られない

これは、眉間の位置にチャクラが存在していることの、傍証が得られたと言えるだろう。しかも、そのチャクラは、修行が進むことによって活性化させることができる、ということもわかる。

ちなみに、成就者のタイプによっては、〝温度低下〟ではなく〝温度上昇〟が見られる場合もある。

○電場をとらえる実験

修行の進んでいる人は、チャクラに集中することで、その部位がしびれる感覚を覚えることがある。

この感覚は、当然神経を介したものであるから、そこに何らかの電気的な現象が起こっている可能性がある。次の実験は、その電場の変化を科学的にとらえようというものだ。

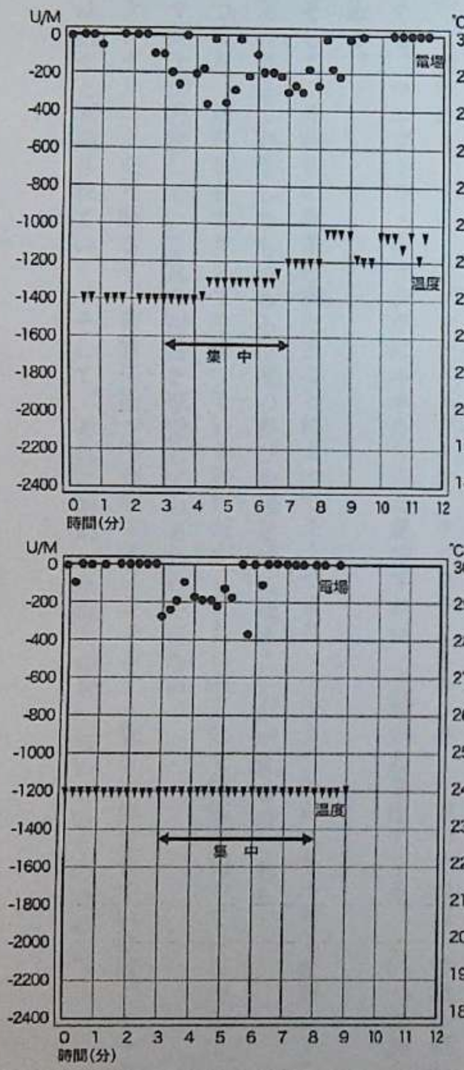
同じくクンダリニー・ヨーガおよびラージャ・ヨーガの成就者に対し、アージュニアー・チャクラの前方五ミリのところに、電場を感知するセンサーを設置する。

そして、被験者には、

①最初の三分間は集中しない
②次の五分間は眉間に精神を集中する
③最後の三分間は集中しない

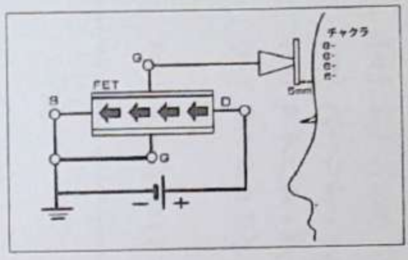
というやり方で眉間に精神集中をしてもらい、電場の変化を計測した。

なお、この電場の変化がセンサーの温度変化によるものではないことを確かめるため、センサー部分の温度も同時に測っ



〈グラフ3〉
二人とも、電場に変化（負の電荷）が生じたことがわかる

た。
さて、実験の結果だが、グラフ3をご覧になっておわかりのとおり、成就者二人とも、精神集中しているときに電場に明らかな変化が生じている。



しかも、温度とは無関係の変化になっているため、これが温度の影響を受けたものではないことがわかる。
この実験からも、眉間の位置にチャクラが存在していることがうかがえるのである。

電場をとらえる実験の様子

◎——通常は煩悩的な心の働きを司っている

先程、チャクラは、普通の人の場合は眠った状態で働いていないと言った。
これは、チャクラに秘められた様々な能力が開花していないという意味であって、これらのチャクラは、通常は、わたしたちの煩悩的な心の働きと深く関係している。
例えば、ムーラダーラ・チャクラにエネルギーが集中すれば、わたしたちの心は邪悪心（嫌悪）に覆われる。また、スヴァディスターナ・チャクラにエネルギーが集中すれば、性欲が高じてくる。マニプーラ・チャクラにエネルギーが集中すれば、食欲がわき出てくる、といった具合である。
そして、それらの欲求を満たすことによって——つまり、チャクラからエネルギーを漏らすことよって——わたしたちはある程度の喜びや満足感に浸ることができるのである。
つまり、だれしもチャクラを持っているわけだが、それは主として煩悩を司っているのみで、チャクラが内包している真の利益を享受しているわけではない。
クンダリニーを覚醒させ、背骨に沿って存在するスシュムナー管を上昇させていけば、チャクラは次々と開発されていく。そして、それに対応した能力が身に付いていくのである。

◆各チャクラが司っている主な煩悩（けがれた心の要素）

（1）ムーラダーラ・チャクラ……邪悪心（嫌悪）
（2）スヴァディスターナ・チャクラ……性欲、怠惰、睡眠欲、身内に対する情
（3）マニプーラ・チャクラ……食欲、貪り
（4）チャンドラ・チャクラ……イメージのけがれ
（5）スーリヤ・チャクラ……怒り
（6）アナハタ・チャクラ……プライド、名誉欲、卑屈、異性に対する愛着
（7）ヴィシュッダ・チャクラ……闘争心、害心（がいしん）、嫉妬心（しっとしん）、地位・権力に対するとらわれ
（8）アージュニァー・チャクラ……慢、支配欲、あらゆる現世的な願望

《体験談》チャクラの存在を実感　（Yさん　男性）

その時々の自分の心の働きや、接しているデータに対応したチャクラの位置に何らかの感覚が生じますので、チャクラの存在はよくわかります。

例えば、嫉妬をすれば喉（ヴィシュッダ・チャクラ）が痛くなりますし、冷たくされると胸（アナハタ・チャクラ）が痛くなります。

また、物が欲しくなるとおなか（マニプーラ・チャクラ）がむずむずしますし、性的なデータが入ると腰のところ（スヴァディスターナ・チャクラ）で詰まりが生じます。

また、怒ると尾てい骨（ムーラダーラ・チャクラ）や会陰がむずむずします。

チャクラ開発で目覚める潜在能力――この世が思いのままに

◎――チャクラは「意識のフロア」

クンダリニーが覚醒すると、強烈な熱エネルギーが生じ、それが中央のスシュムナー管を浄化しながら上昇していく。そして、各チャクラを貫いていく段階で、それぞれのチャクラが目覚め始めるのである。

そのときに、わたしたちの意識状態はどんどん変化していく。これは、その段階段階で、各チャクラが司っている意識状態が表面化するからである。そして、そのときの意識状態に応じた各能力（現世的能力や霊的能力）も自然と身に付いていく。

つまり、わかりやすく言えば、上位のチャクラにエネルギーが到達すればするほど、わたしたちは、より高等な生命体へと至っていくというわけだ。

そういう意味で、チャクラとは「意識のフロア」であり、霊的進化イコール意識の進化と言えるのである。

◎――各チャクラが司る潜在能力

では、チャクラの開発で具体的にどのような能力が身に付くのだろうか。

まず注目されるのは、現世的に大いに役立つ能力がいろいろと身に付いていく、という点だ。それについてまとめると、以下のようになる。

(1) ムーラダーラ・チャクラ

ムーラダーラ・チャクラが開発されると、肉体が強化される。健康になり、気力や体力が充実し、エネルギッシュになる。また、睡眠が少しぐらい不足しても平気になり、疲労しても短時間で回復するようになる。

ここでいう健康とは、機能的な状態を回復させる働きが増大するということである。体温が上昇して超健康体になり、肉体的疲労や外的条件による病がなくなるのだ。その原理としては、

一、体温を上昇させることにより、肉体内の抗原抗体反応（こうげんこうたいはんのう）を促進する

二、それ以上の体温上昇により、癌やウイルス性疾患におけるウイルス等を生存させなくする

といった働きによるものだ。

この世で成功を収めようと思うなら、まずは健康な肉体づくりから始めなければならない。

ムーラダーラ・チャクラが開発されれば、病気に悩んでいる人には健康体が、受験生には睡眠時間の短縮が、忙しいサラリーマンにはどんなストレスにも負けない強靭な肉体が、与えられるのである。

《体験談》車が大破しても、かすり傷ひとつなし　（Aさん　出家者）

「クンダリニーが覚醒すると、強靭な肉体や健康体などを得る」とは、以前から聞いていました。

確かにわたしも、修行を始める前と比べると疲れにくくはなりましたが、「誤って高いところから落下しても、たとえ大事故が起きても、かすり傷一つないほどの〝強靭な肉体〟」などと聞いても、「そんなにすごいものなのか」と、人ごとのように感じていました。

そんなある日、急ぎの用事が入り、至急運転することになりました。

「体が何だか重いな」と感じていたこと、初めて通る道だったこと、雨で前が見にくかったことなど、いくつか悪条件が重なっていたので、いつも以上に注意していたつもりだったのですが、ハッと気が付いたときにはもう遅く、車は大破。

しかし、ひざを少し打ったという感覚はあったのですが、本当にかすり傷ひとつなかったのです。

(2) スヴァディスターナ・チャクラ

このチャクラは性器と関係あるため、開発されると性欲をコントロールできるようになるとともに、多くの異性から愛情を持たれるようになる。

また、情緒が発達し、詩的センスが向上して、詩や曲を作る才能が高まる。

ゴーピ・クリシュナは、クンダリニーが覚醒したのちに、十カ国語で、謎めいた詩を泉のように作り出す力を得ている。その中には彼が全く知らない言語さえ使われていたというのだから、驚きだ。

二十世紀最大のインドの神秘哲学者、シュリ・オーロビンドも、一日二百行だった作詩能力が、三十分で二百行にアップしたという。

男性は男性ホルモンの働きで男性的になり、筋力が増大する。女性は女性ホルモンの働きで女性的になる。

もっとも、ただ単にもてるようになるだけではない。禁欲が容易になるため、性的快楽に使用されていたエネルギーが、体全体に回って生命活動が活発になり、短眠も可能。ものすごいバイタリティーを有することになる。

《体験談》自然と睡眠時間が短くなっていった　（大阪　Tさん　女性　四十代）

修行をする以前は睡眠が大好きで、寝ることが至上の幸福と思い込んでいましたので、平日は七時間以上、休日は十二時間ぐらい寝ていて、それに幸せを感じていました。
ところが、最近は、平均四・五～五時間くらいになり、仕事中も意識ははっきりして眠くなりません。また、寝るよりも修行した方が調子が良く、「かえって寝ない方がナーディーが詰まらないし、エネルギーも下がらないからすごくいい」と思えるようになりました。
無理に短くしたわけではなく、修行が進むにつれて自然とそうなっていきました。

《体験談》職場の男性全員から告白された　（大阪　Iさん　女性　三十代）

以前、周りが男性ばかりの職場で働いていたとき、まさに逆ハーレム状態で、わたしの意識は下がり、スヴァディスターナ・チャクラに集中していました。
なぜそれがわかるかというと、ちょうどその部位に痛みが走る感じがあったからです。
「スヴァディスターナ・チャクラに意識が集中し、そこからエネルギーが漏れると、異性にもてるようになる」といったことがグルのご著書に書かれてあったのですが、当時、実際に、同じ職場の

部署で働いていた男性全員から告白される、という出来事がありました。
教えどおりでびっくりしたのと同時に、ちょっと複雑な気持ちになりました。

(3) マニプーラ・チャクラ

このチャクラが開発されてくると、学問・才能の面で非常に優れるようになる。
それは、太陽神経叢（たいようしんけいそう）の働きが活発化し、食物などの消化や吸収が促進されるからである。その結果、肉体全体の栄養状態が改善され、大脳の働きが良くなるのである。
こうして、思索力、判断力、記憶力、推理力などが高まっていく。
事実、これまで平均的な成績しか取れなかった学生が、いきなりトップクラスに躍り出たという実例がある。
さらに、強固な意志の力が身に付き、念力を獲得できるようにもなる。
学問・才能に恵まれず悩んでいる方、そして、意志が弱くて何をやっても成功しない方には、ぜひこのチャクラを開発していただきたい。

《体験談》日本神経学会の認定医試験に合格

メッターヴェッジャ師
成就者

入会して間もないころ、ある大学病院に医師として勤務していましたが、忙しくて修行の時間があまり取れませんでした。

それでもっと修行したいと思っていたら、数カ月後には他の公立病院へ移ることができました。夕方五時には帰宅でき、当直が少ない割には給料もよく、修行の時間がたっぷり取れるようになりました。

おまけに、病院のあるところは、標高四百メートルぐらいの山の中で、プラーナ（※エネルギーの一種）が多く、修行にもってこいの空間でした。

そこでの生活は、修行とバクティが中心で、医師としての勉強は最小限しかしていませんでしたが、患者さんにはわたしの診察を受けると体が楽になるという人が多く、他のスタッフからも信頼されていたと思います。

そして、集中力、記憶力、直感力も抜群になり、わずか一カ月の準備期間で、先輩の医師の指導がなければ合格は難しいとされている、日本神経学会の認定医試験に合格しました。

これも、修行によりマニプーラ・チャクラが活性化してきたことで、潜在的な能力が百パーセント生かせるようになったからだと思います。

(4) アナハタ・チャクラ

このチャクラが開発されると、誉れ・名誉が手に入る。さらに、高貴さが身に付くようになる。というのも、このチャクラは、物質世界を超越した高位の世界へと通じているからだ。

名誉を得て、気品のある魅力的な人物になりたければ、このチャクラを開発することだ。

(5) ヴィシュッダ・チャクラ

このチャクラが開発されると、大変雄弁になり、この世界で高い地位や権力を手にすることができるようになる。要するに、高位高官に昇るようになるわけだ。

また、宇宙の実相、つまり宇宙の実体についての認識を深めることにより、オーソドックスなこの宇宙の法則の原因と結果について、理解できるようになる。

さらに、このチャクラが開発されると、異次元の世界であるアストラル世界の音楽を聞くことが可能になり、名作曲家への道も夢ではなくなる。

(6) アージュニアー・チャクラ

このチャクラが開発されると、わたしたちは、この世の願望をすべてかなえることができるようになる。

これは、このアージュニアー・チャクラが存在している脳下垂体に、体全体をコントロールするという働きがあり、この自分の肉体に対するコントロールのオーダーを他に振り向けることによって、すべての現象を動かすことができる、ということなのである。

(7) サハスラーラ・チャクラ

このチャクラは、修行の最終目標である「解脱」に関する至高のチャクラである。そのため、チャクラとは呼ばない場合もある。

ここに至ると、もはや現実的な才能云々というレベルをはるかに超越しているため、詳しい解説は次章に譲りたい。

◉――夢のようだが夢ではない――それがチャクラの力

一般の人の中にも――もちろんほんの一握りにすぎないが――ここでご紹介したような能力を

持ち、現世生活を悠々自適に送っている人たちは存在する。

彼らは、本人の自覚はないにしても、何らかの形でクンダリニーが覚醒し、これらチャクラの開発が進んでいる可能性は高い。世にいう偉人や哲人もそうである。

ここまで見てきて、チャクラが開発されると、まるで夢のような能力や才能がわき出てくることが、おわかりいただけたのではないだろうか。

夢のようだが決して夢ではない――それがチャクラの力なのだ。

――彼は確かに神性の一端を得たのであり、その体験は彼の残りの生涯を通して、彼の存在性のあらゆるレベルに影響を与え続けることになる。またこの体験の結果として、これまで隠れていたたくさんの能力が目醒めてくる。

そしてこのような弟子は、活動的で、創造的で、人生のあらゆる面で能力を発揮するようになる。彼は精神的にも道徳的にも、そして知力の上でも向上する。（スワミ・ラーマ）

（ジョン・ホワイト著『クンダリニーとは何か』（めるくまーる社）より）

コラム　Column

「チャクラが開く」とは？

クンダリニーがチャクラを貫通すると、チャクラの働きが活性化してくる。これを「チャクラが開く」という言葉で表現することがあるが、これがどういうことか、皆さんはおわかりだろうか。

わかりやすく言えば、チャクラの司っている異次元世界とこの現実世界とがつながるということなのだ。

それによって、わたしたちは、異次元世界からの情報（示唆）をキャッチできるようになり、この現実世界で、様々な能力として発揮することができるようになるのである。

例えば、スヴァディスターナ・チャクラを開発すれば、詩（ポエム）の才能が身に付いてくる。

これは、スヴァディスターナ・チャクラを通して、この現象界の裏側に存在している低位アストラル世界とつながり、そこに存在している情的な示唆を受けるがゆえに、詩がうまくなるのである。

❖ チャクラ開発で目覚める神秘力――人間を超えて神へ

◉――各チャクラに潜む神秘力――六神通

前章では、チャクラに秘められた現世的能力の数々について見てきたが、チャクラにはそれだけでない、非常に深遠な能力が潜んでいる。

それは、わたしたち人間の常識をはるかに超えた能力であり、まさに神が有している力と言ってもいいものだ。

これらの能力も、クンダリニーの覚醒後にチャクラが次々と開発されていく過程で、自然と身に付いてくるのである。

その代表的なものとして、「六神通（ろくじんつう）」と呼ばれる六つの神通力が挙げられる。六神通とは、次の六つのことだ。

（1）神足通（じんそくつう）……空中浮揚やテレポーテーションを行なったり、高い世界へ飛んだりすることのできる能力

(2) 天耳通……神々の声を聞いたり、遠くの音を聞いたりする能力
(3) 他心通……他人の心を知る能力
(4) 宿命通……前生を知る能力
(5) 死生智……転生先を知ったり、生きながらにしていろいろな世界とつながる能力
(6) 漏尽通……完全なる絶対なる神の叡智

◎――チャクラ開発によって得られる身体――幽体と五法身

六神通の中の神足通とも深い関係があるが、各チャクラごとに眠っている身体が存在している。

チャクラの開発とともに、わたしたちはこれらの身体を自由に操ることができるようになり、この三界（現象界・アストラル世界・コーザル世界。詳しくは一〇二ページのコラム参照）のどこへでも、行き来することが可能になるのである。

どのチャクラにどのような身体が眠っているのか、そして、その身体が活動する世界はどこかについては、以下のとおりである。

(1) ムーラダーラ・チャクラ＝下位の幽体

幽体とは意識体のようなものだ。アストラルの地獄界へ行って地獄界の体験をしたりするのがこれ。そのほかにアストラルの餓鬼界へも行く。

(2) スヴァディスターナ・チャクラ＝上位の幽体

アストラル世界の人間界と動物界へ行く。

(3) マニプーラ・チャクラ＝変化身

アストラル世界の天界から地獄界までを体験することができる。また、現象界にも姿を現わすことができる。修行が進んでいる人が使える身体なので、感情もあまり動かない（プラティヤハラ（制感）の修行をすると感情が静止する）。救済者が人間界へ降りるときもこの身体を使う。

(4) アナハタ・チャクラ＝法身

中位コーザル世界と下位コーザル世界で活動する。下位コーザルで無の体験をするのもこの身体。

(5) ヴィシュッダ・チャクラ＝報身（ほうしん）

上位アストラル世界で活動する。『アストラル・ヨーガ（※後述）』の修行では、この報身を使う。

(6) アージュニアー・チャクラ＝本性身（ほんしょうしん）

上位コーザル世界で活動する。光の海へ没入していくのはこの身体。『コーザル・ヨーガ（※後述）』のときも使う。

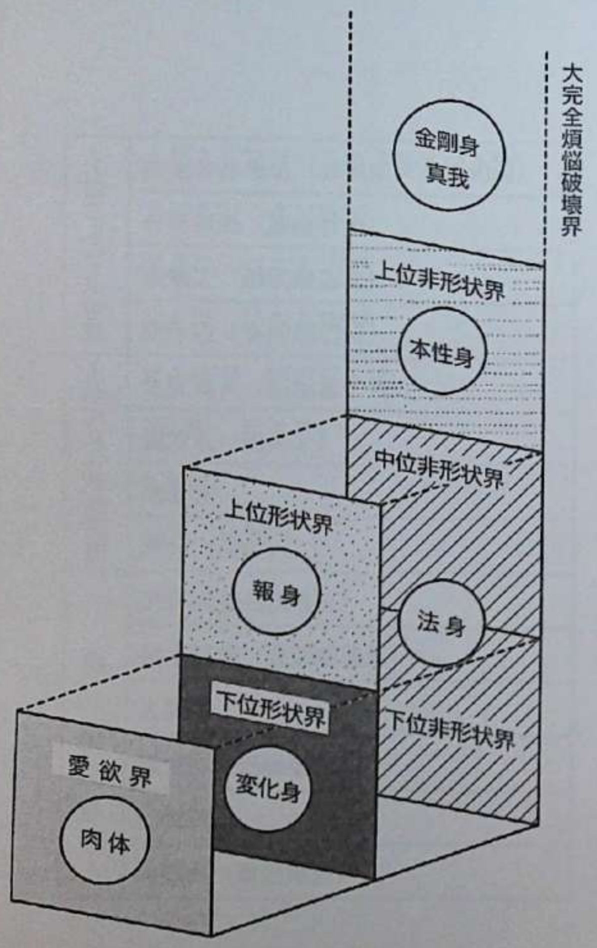
(7) サハスラーラ・チャクラ＝金剛身（こんごうしん）

金剛身イコール創造主と言ってよいだろう。すべてが思いのまま、自由自在なのである。純粋真我（しんが）※注2の状態。あとは表現不能。

（3）から（7）までの五つの身体を、「五法身（ごほうしん）」と呼んでいる。

ちなみに、これらの身体は、そのチャクラにまでエネルギーが満ちることによって、初めて使えるようになるのである。

注2　真我：わたしたちの本質。本当の自分。サンスクリット語で「アートマン」、パーリ語で「アッタン」。仏教では「仏性」といっている。



三界と五法身の位置関係

コラム　Column

大宇宙の構造——三界とは？

この大宇宙は、「三界」と呼ばれる三つの世界から構成されている。それは、「現象界（愛欲界）」「アストラル世界（形状界）」「コーザル世界（非形状界）」の三つだ。仏教では、「欲界」「色界」「無色界」といっている。

現象界は、今現在わたしたちが生きているこの世も含まれ、熱優位の粗雑な物質でできている世界である。

ここには、地獄界（激苦地獄）・動物界・餓鬼界（低級霊域）・人間界・阿修羅界（意識堕落天）・天界（戯れ堕落天）の六つの世界が存在しており、欲六界ともいわれる。

次に、アストラル世界は、音優位の微細な物質でできた世界で、上位アストラル世界と下位アストラル世界に分かれている。

そのうちの下位アストラル世界が、現象界と重なっている。重なっているとは、通じ合っているという意味である。

コーザル世界は、光優位のデータの世界で、上位・中位・下位の三つに分かれている。

そのうちの下位コーザル世界が現象界、下位アストラル世界と重なっており、中位コーザル世界が上位アストラル世界と重なっている。上位コーザル世界となると、他のどの世界とも重なっておらず、純粋コーザル世界とも呼ばれる。上へ行くほど透明な光が強くなり、光が情報として存在している。

そして、この三界を超えたところに「マハー・ニルヴァーナ（大完全煩悩破壊界）」、「真我独存位（※後述）」の境地が存在しているのである。

上位コーザル世界	非想非非想処（非認知非非認知境）
	有所無処（無所有境）
	識無辺（識別無辺境）
	空無辺（空間無辺境）
上位アストラル世界	色究竟天（超越童子天）
	遍浄天（総美天）
	光音天
	梵天（神聖天）
現象界	天界（戯れ堕落天）
	阿修羅界（意識堕落天）
	人間界
	餓鬼界（低級霊域）
	動物界
	地獄界（激苦地獄）

三界の各世界

●——その他の神秘力

このほかにも、チャクラは様々な超能力を司っている。その主なものをチャクラごとに列記してみると、以下のようになる（※ただし、一部六神通と重なる表現もあるが、ご了承いただきたい）。

ちなみに、これらは『シヴァ・サンヒター』という経典等に載っているものである。もちろん、これらがすべてというわけではなく、ほかにも無数の超能力があると考えるべきだろう。

(1) ムーラダーラ・チャクラ

・ダルドリー・シッディ（カエルのごとく高く跳び上がる超能力）
・過去、現在、未来の出来事を、その原因も含めて知り尽くす
・望むことがすべて実現する
・高位の神霊を見ることができる

(2) スヴァディスターナ・チャクラ

・多くの異性に愛される

・不老長寿
・低次元の霊視、霊聴を得る
・幽体離脱をすることができるようになる

(3) マニプーラ・チャクラ

・この世において欲するものが手に入る
・死神をだまして生き延びることができる
・他人の体内に入り込むことができる
・地中に埋蔵されている宝物を透視することができる
・黄金等の貴金属を製造することができる
・過去の解脱者の姿を見ることができる
・念力を獲得できるようになる
・バルド（中間状態）へ別の身体によって移動し、そこでいろいろな経験を行なうことができるようになる

(4) アナハタ・チャクラ

【左のチャクラ】
・他心通（他人の心の中を読むことができる）
・相手の心を動かすことができる
【中央のチャクラ】
・空中浮揚
・空中歩行
・透視、遠聴
・別の身体がより高い次元へと移行し、そこで自在に欲望を満足させることができる

（5）ヴィシュッダ・チャクラ
・不老不死
・意のままに世界を支配できる
・全身が快感状態になる
・死後も肉体をミイラ化して、何千年もこの世に残しておける
・動植物と会話ができる
・天の声を聞くことができる

・宇宙の法則を理解できる
・わたしたちの身体や環境を構成しているカルマのコントロールができるようになり、自在に自分自身の状態を変化させることができるようになる

（6）アージュニァー・チャクラ
・自分の内側にいる守護神と外側にいる守護神を見ることができる
・微細物質（原子など）を見ることができる
・今までに付いた超能力がさらに磨かれていく
・「第三の目」が開発される
・いかなる光の空間へも移動できるようになる

（7）サハスラーラ・チャクラ
・身体を極めて小さく（大きく）させる
・身体を軽く（重く）させる
・どこへでも好きなところへ行ける
・どんな望みでも実現できる

・どんなものでもつくり出せる
・万物を意のままに動かす
・テレパシーや予言能力等の様々な超能力を身に付けることができる
・この肉体から離脱し、解脱することができるようになる

ありとあらゆる能力が開発される——そう感じられるかもしれない。しかしこれらは、実は、わたしたちがもともと持っていた能力なのだ。

本来、わたしたちはこのような能力をすべて備えた存在だった。ところが、いつしかその能力を一つずつ忘れていったのである。

クンダリニーを覚醒させ、チャクラを開発していくということは、忘却していたわたしたちの能力を、一つ一つ甦らせていくステップにほかならない。

その能力開発の最終地点に、至高の目標「解脱」が待っているのである。

【体験談】驚くべきチャクラの力——夢のような能力が現実に！

1 異次元の身体で様々な世界を経験

変化身で道場内を空中浮揚　（Yさん　出家者）

二〇〇四年から六年にかけて入った長期修行での体験です。

夢の中で、身体が空中に浮かぶことができるようになった少しあと、究竟（※瞑想法の一つ）の時間に、座っていて深い意識に入ったような状態になりました。あるときフッと目が覚めたようになり、その瞬間、体が座法を組んだまま右斜め上に浮いているのに気付きました。

わたしは、「こんなに高く飛んでいるんだから、ダルドリー・じゃなくて空中浮揚ができるようになったんだ！」と思いました。

そして、わたしの身体は天井に頭が着くぐらいまで上昇して、その後、体の向きを変えて、道場の入り口の方を向いて、ドアの横の音響機材がある辺りに向かってゆっくりと空中を降りていきました。

「どうしよう、ぶつからないように降りなきゃ……」と思った瞬間、肉体に戻っていました。
最初、肉体が本当に浮いていると思っていましたが、変化身だったようです。
チベットの聖者ミラレーパが座法を組んだまま空中を飛んだといいますが、その感覚がわかりました。わたしにとっては驚きの体験でした。

十～二十キロ先の会話を変化身でキャッチ
（Kさん　出家者）

一九九四年のことです。ワークをしていると、突然変化身がスッと肉体を離れ、別の世界に飛んでいきました。そして、たどり着いた所で話し声が聞こえました。
このような現象は、今まで何回か経験したことがあるのですが、そのときに飛んだ先は、ワーク場所から十～二十キロも離れた場所にある別の教団施設でした。
そこのキッチンのところで、AさんとBさんの二人のサマナ（※出家修行者）が会話をしていました。その会話の内容の一部をわたしは聞いて、その後肉体に戻ってきました。
その日の夜に全体ミーティングがあり、当然、そこの施設にいたサマナも全員参加しました。その場で当の二人に順番に確認してみると、会話の内容がぴったり一致していたのです。
何時何分ごろに、キッチンで二人っきりでしゃべっていて、Aさんがこう言うとBさんはこうリ

アクションをして、次にAさんがこう聞くとBさんは答えられなくて、その表情を見てAさんがこういうふうに言って……という表情やり取りまでを、正確に言い当てたのでした。
当人たちにとっては、あまり人に聴かれたくない話だったようで、二人ともびっくりしていたということがあります。

面談中の師の様子を変化身で観察
（インドラー二師　成就者）

一九九一年ごろのことです。修行中にC師のことが気になり出しました。気が付くとわたしは、その師がいる道場に立っていました。
そこは事務所みたいな所で、C師と一人の女性サマナが話をしているのが見えました。女性サマナはわたしから見たら後ろ姿だったので、だれかはわかりませんでしたが、髪の長い人でした。
そこで、そのC師は――供養（※食事）中だったのかもしれませんが――海苔（のり）を取り出し、それを供養しながらサマナの話に耳を傾けていました（当時の供物には海苔がありました）。わたしは「話をしているんだな」と思い、この場から自分の部屋に戻りました。
翌朝、早速C師に「昨夜、海苔を食べながら、だれかと話してたでしょう?」と聞きました。C師は、唐突に海苔のことを言われたので絶句して、言葉が出ないようでした。もう一度聞くと、「A

さん（髪が長い女性）が揺れていたので話をしていたんだけど、なんで海苔を食べていたのがわかったの？　来たの？」と言いました。「そう、見に行ったからね」とわたし。
自分の変化身の体験を考えると、いつどこでだれに見られているかわからない。そして、決してグルの目は節穴ではないのだなと、改めて考えさせられました。

変化身で異次元世界へ　（Sさん　出家者）

初めて道場を訪れた、その夜のこと。眠っていたら身体の固定が始まり、意識が体から抜けて、黒い筒のようなところを上昇していきました。
眼前に白銀の海面のようなものが見えてきて、それに向かって上昇していきましたが、帰れなくなるのが不安でしたので、そのまま引き返して自分の肉体に戻ってきました。
その話を聞いたサマナの人から、「光が綺麗だったら、飛び込んでみてください」とアドバイスを頂きました。
その晩、寝ているときに、また体の固定が始まり、意識がおなかから抜けました。今度は赤紫色の光線が降ってきたので、「まあ、綺麗かな。行ってみようかな」と思い、光線が降ってくるところを目掛けて上昇していったら、異次元の世界に出ました。そこでは、わたしはまあまあ美人な女性

で、宇宙服のようなものを着ていました。
後で『生死を超える』を読んで、最初がバルドの体験で、その次は変化身の体験だったことがわかりました。

スシュムナー管を上昇し、光だけの世界へ　（Mさん　出家者）

わたしは変化身に関して、少し変わった体験をしたことがあります。
修行に入っていたある日の究竟の瞑想でのこと。いつものように瞑想に入ってしばらくすると、深い意識状態になり、わたしの体はしびれて固定されました。
そんな状態で、最初、半分夢のようなヴィジョンを見ていました。最初はどこか空間の中を疾走しているようなヴィジョンだったのですが、徐々に瞑想が進むにつれて、空間が上下に延びるトンネルのようなものに変わり、わたしは何か大きな球体のような物に乗っていました。
そしてスピード感はそのままに、わたしはその丸い大きな球体の上に乗った状態で、そのトンネルの中を上に向かって、ものすごい勢いで上昇していきました。
しばらくすると、その大きな球体が心滴（※意識のこと）で、自分がいる場所は、自分の身体の中にある三つの霊的な気道のうちの一つ、スシュムナー管（中央管）であることが理解できてきま

した。
　要するにわたしは、変化身の身体に意識を移し替え、心滴に乗り、上昇の風（ふう）に吹き上げられて、スシュムナー管の中をものすごい勢いで上昇していたのでした。
　そして、アナハタ・チャクラを通過し、ヴィシュッダ・チャクラを通過したころから、だんだんと頭上にオレンジ色（黄金色？）の大きな太陽が見え出してきました。
　そして、さらに上昇し続け、アージュニアー・チャクラを通過し、いよいよ目の前に巨大な太陽が迫ったとき、わたしはそのまま勢いよく「ドーン！」と、巨大な太陽の中に突っ込んでいったのでした。
　気が付くと、そこは光だけの世界でした。
　しばらく光の中に没入し、その状態を味わっていたのですが、ふとあることに気が付きました。それは、その光の世界は時間が完全に止まっているということでした。
「光だけの世界」「時間の止まった世界」――非常に不思議な世界であり、また、それまでは変化身の体験といえば、体外に出る体験しか経験がなかった自分にとって、非常に印象深い体験でした。

睡眠捨断（しゃだん）の修行で「光音天」の至福を経験

ヴァジラハーサ師　成就者

　かなり前の体験ですが、わたしはある時期、できるだけ寝ない訓練をしていました。というのも、寝ないでいると変化身が抜け出しやすくなり、また、それによって高い世界を経験しやすくなると聞いたからです。
　当時はまだ意志の力が弱くて、寝ないというのはなかなか難しかったのですが、それでもできるだけ寝ないように頑張っていました。
　すると、ある瞬間、アストラルに入った際に、非常に高い世界を経験することができたのです。肉体から半透明な身体がスッと抜け、行き着いたところは、光に満ちたすごく明るい世界でした。わたしの身体も光っていて、空中を飛んでいました。
　その明るい空間の中に、ひときわ光の強い粒のようなものが無数に浮遊していました。それが体にピタッとくっ付くと、その瞬間に、まるで爆発が起こったかのような勢いで、心の底からものすごい歓喜・至福が生じました。しかもその歓喜は、自分の中でとどまるのではなく、自分を中心としてその世界全体に広がっていくのです。
　このときは、あまりにも至福が強すぎて目が覚めてしまったのですが、その後も至福の状態はずっ

と続いていて、しばらく放心状態でした。
この体験があったのち、経典で確認して、この世界が光音天なんだということがわかりました。

上位アストラルの超越童子天までを経験

アヴェッチャパパサーダ
ヴァンティー師　成就者

一九九四年の成就修行のときの体験です。
瞑想をしていると、まず地元素が崩壊し、続いて水元素、火元素と崩壊していって、呼吸が停止し（風元素の崩壊）、心臓もほとんど止まっている状態になりました。脈もなく、心臓に手を当てても動いていません。
このときは既に、わたしの意識は化身に移っていたようです。
その後、わたしは雲の層（天界）を超えて、上位アストラルに入っていきました。幾何学模様や光のうねりの世界を通過し、善現天、そして超越童子天だと思える心の状態を経験しました。
そこでは、綺麗も汚いもないとか、善悪はないんだとか、時間はないんだとかいうことが、心からわき出てくるような感じでした。これまでの流れは、まさに経典どおりの体験でした。
すると、まぶしい透明光が上から差してきて、グルが頭上に現われました。

そこで「今の自分のレベルでできる救済って何ですか?」と聞くと、「一人でも多くの人にグルとの縁を付けることだ」という答えが即、内側から聞こえてきました。ちょうど天耳通のような体験でした。
あまりに至福の状態でしたので「もうこのまま帰りたくない」と思いましたが、「ここに留まってしまってはいけない。救済のお手伝いをしなければ」と思い直しました。すると、現象界に意識が帰ってきたのでした。
このような体験をさせていただいて、グルの素晴らしさがよくわかり、心から称賛の念が込み上げてきました。
また、この人間界の上には確実に高い世界があり、そこはこの世と比べものにならないほどの平安で至福の状態で、この世は執着すべき対象ではなく、すべてはマーヤ（幻影）なんだということを実感しました。
そのほかにも、呼吸をしないことがこんなにも楽だというのを実感しました。呼吸が煩悩だということは経典にも書かれていますが、実際に体験して初めて、その意味合いを理解することができました。
瞑想が終わったあとも、長い間、喜や軽安（静寂）（※後述）の状態が続いていました。

2 内的五感で異次元世界の情報をキャッチ

異次元の音楽が聞こえる

（Tさん　出家者）

ある集中修行に入ったときのことですが、ビバリータ・カラニーを一時間行なって、シャヴァ・アーサナを取ると、いきなり、非常に鮮明に、聞いたことのない壮大な日本的な音楽が聞こえてきました。

こんなところで、音楽など聞こえるはずがないので、驚いて、目を開けて周りを見ようとしましたが、目を開けると何も聞こえません。

目をつぶると、また先程の曲がはっきり聞こえてきます。

次の日も、修行の最後に、ビバリータ・カラニーを一時間行なって、シャヴァ・アーサナを取ると、今度は、昨日と少し違った、音が高くて単調な綺麗な日本的な音楽が聞こえてきました。

このときも、はっきり聞こえてくる異次元の音楽に驚いて、辺りを見回して、どこで鳴っているか、何度も確認してしまいました。

以前、天才モーツァルトが、子供のときに、「音楽が僕の中で鳴っていて、僕を寝かせてくれない

んです」と、周りの人に言って困らせたと聞きましたが、過去の偉人たちの体験も、きっと、クンダリニーの覚醒によってもたらされた経典どおりの体験なのだと、ＡＬＥＰＨの教えと修行体系の素晴らしさに感銘を受けました。

相手の心が声となって聞こえる

（Tさん　出家者）

ＡＬＥＰＨでは、日々の奉仕活動を行なっているだけでも、いろいろな能力が開発されていくようです。わたしの場合も、修行中だけでなく、奉仕活動であるワーク中にも、いろいろな精神的・霊的な体験をします。

これは、ある道場でワークをしていたときの体験です。

会員さんが、あるものを計算していて、わたしにその数字を告げたので、わたしがその数字を間違えないように復唱してから、その用をするために席を立ち去りました。

そして、すぐ戻ってくると、その会員さんと隣にいたサマナが、二人で顔を合わせて非常に驚いたまま立っていました。

それで、一体何があったのか聞いてみると、その会員さんは、まだ数えた数字を一言も言っていないのに、いきなりわたしが「いくらいくらですね」とその数字を言って、対応し始めたので、隣

で見ていたサマナと一緒に驚いたということでした。
　それを聞いたわたしも驚きました。なぜならわたしには、その会員さんが心の中で数えた数字が、はっきりと声として聞こえてきたからです。
　他の道場に行ったときも、目をつぶっただけで、上長の師の方の声が、四方から聞こえてくるということがありました。

修行が進むにつれ、超常的な体験が次々と

（Dさん　出家者）

　サマナになって極厳修行（きょくげんしゅぎょう）に入っていると、ヴィシュッダ・チャクラが開発されてきたのだと思いますが、耳を澄ますといろいろと声が聞こえてきました。
　例えば「トイレに行きたい」と聞こえてくると、前方で修行している人がトイレに行ったり、「サットヴァ・レモン（※飲み物）が飲みたい」と聞こえてくると、他のサマナがサットヴァ・レモンを飲み出したり……。
　さらに修行を続けると、人の思念が物体として感じられるようになりました。他の人がわたしの方を屈折したような目で見ると、ズキューンとピストルで撃たれたかような感覚になり――その人が卑屈を修習（しゅじゅう）していたのかもしれませんが――卑屈の感情が生起しました。

　また、別の人がわたしの方をにらみつけるような目で見ると、同じようにズキューンと何かが飛んできて、頭の中がバーッと怒りで満たされました。
　さらに修行を続けていると、アージュニァー・チャクラが開発されたのでしょうか、人の思念が光の粒子として見えるようになりました。空間を光の粒子が飛び回っていたのです。
　以前、ステージの高い方が、「会員さんたちがグルに集中すると、想念が光の線となって、グルに向かって飛んでいく」ということをおっしゃっていましたが、似たような経験かもしれません。
　「すべては心の現われである」といいますが、このようにヴィジュアル的に見えると、さらに理解が深まります。
　これらの経験から、わたしたちは外的情報に左右されているということがよくわかり、不動の心を培わなければならないと感じました。

瞑想で駐車違反に問われたことを知る

ウッジャヤ師　成就者

　ある地方へ出張したときのことです。その出張の目的は、会員の方の自宅をお借りして真理の流布をする「アットホーム真理」という催しでした。

そこは道場から離れている場所で、しかも道が渋滞していたため、「皆さんをお待たせするのは申し訳ない」と思いながら車を走らせていました。

やっと目的の場所に着いたのはいいのですが、今度はなかなか駐車場が見つかりません。駐車する場所を探しているうちに時間はどんどん経過していきます。仕方なく、他の車が駐車してあったところに、わたしも止めました。

アットホーム真理は順調に経過していき、少し時間が空いたので、わたしは座法を組んで瞑想をしました。すると、目の前に、先程自分が駐車した車がヴィジョンとして現われました。

何だろうとそのヴィジョンを見ていると、警官がわたしの車のところで、しきりに周りの人に運転手はいないかと聞いているのです。そして、その後、例の駐車違反のラベルを取り付けているではありませんか。

わたしは、他の車も何台も同じように駐車していたはずだからと思って、瞑想から覚めてもこのヴィジョンを否定していました。

アットホーム真理が終わり、さっきのヴィジョンのことなどすっかり忘れて車のところに行くと、なんと、先程のヴィジョンどおり、わたしの車に違反のラベルが付いていたのです。近所の人の話だと、警官はしきりに運転手を探していたとのことでした。

そうだったのです。瞑想中に、わたしは、自分のいた場所からは見えるはずのない出来事を見て

いたのです。

瞑想から覚めたときに、「ヴィジョンを信じて対応していれば、駐車違反に問われることはなかったのに」と思っても、もうあとの祭りでしたが、修行によって遠隔透視の能力が付いたことを知ることができた貴重な体験でした。

未来ヴィジョンが見える

ヴィサーカー師　成就者

修行をしていくと、時々未来ヴィジョンを見る、という経験が生じるようになりました。

道場で以前使っていた車は、スピードも出る上、軽油車で燃費もいいということで、とても重宝していました。でも、初めにこの車を見たときに、直感で〝一年〟と思いました。

というのも、そのとき、一年後にこの車が壊れるヴィジョンを見たからです。

そのときの運転手がだれなのか、詳しいことはよくわかりませんでしたが、車が一回スピンしてから壊れたことと、その原因が折り畳み式の携帯電話であることだけはわかりました。

ですから、わたしは出家者に、「運転中に折り畳み式の携帯は使わないように」と注意していました。

けれども、一年後、案の定、運転する人が折り畳み式の携帯電話を使って、一回スピンして、廃車になってしまったのです。寿命が一年という直感も、残念ながら当たってしまいました。

また、わたしは修行中にこんなヴィジョンも見ました。それは、飛行機がビルに突っ込んでいって、そのあとビルが崩れていくというものです。

ただ、不思議なことに音が何もしませんでした。そのときは、なぜこんなものを見るのだろうと思っていました。

その数日後のこと――わたしたちは、修行中にニュースを見るといったことはないのですが、そのときは――教団で編集した特別ビデオが流されました。

その内容が、世界を震撼させた「アメリカ同時多発テロ事件」のニュースだったのです。ニューヨークの貿易センタービルの爆発の映像は、まさにヴィジョンで見たとおりでした。

ところが、そのビデオを上映する際に、技術的なトラブルがあって、テレビから音声が出なかったのです。つまり、音が出ないビデオを見ることになるということで、わたしが見たヴィジョンどおりになったのでした。

3　自分の過去世を垣間見る

熱のクンダリニーから宿命通の体験へ
（福岡　Aさん　女性　三十代）

入会して二年目ぐらいのころのことです。道場で集中的に修行をしていると、熱の体験が頻繁に起こりました。熱のクンダリニーの覚醒だと思います。

わたしの場合は、体の中に熱い蒸気のようなものが生じてきて、肉体と同じ幅で、腰の辺りから胸の辺りまで、熱が上昇します。最近では、尾てい骨からアナハタ・チャクラまで、熱が押し上げていくような感じで上がっていきます。

その当時、わたしは、グルとの縁について知りたいと強く思っていました。そこで、グルと縁のある過去世を見ることができるように懇願して、深夜セミナーに参加させていただきました。

セミナーが終わり、道場でシャヴァ・アーサナを取っているときのことです。何かヴィジョンが見えてきたので集中していると、意識が引っ張られるような感じで、その中に入っていきました。

そこは阿修羅の世界だと思いました。グルがいらっしゃいます。グルは多くの弟子を引き連れて、街を歩いていらっしゃいました。グルはわたしに法則を説いてくださいました。

その生のわたしは、ある失敗をしたようなのですが、このとき、グルの説かれる教えによって救われたのです。これがグルとの縁の始まりだったのだと、強く確信しています。
　また、このころから、たくさんの過去世と思われるヴィジョンや夢を見るようになりました。

イニシエーションと修行で生じた神々の世界の体験　（Vさん　出家者）

　ALEPHに入会して以来、修行によって、いろいろな神々の世界を体験するようになりました。
　仏教では、この欲六界の最上位の天界と、その上のアストラル世界やコーザル世界に、神々の世界があると説いているのですが、これから述べるのは、上位アストラル世界の体験です。
　あるとき、教団で大規模なイニシエーションが行なわれました。それを受けたとき、わたしは一気に時を超え、はるか彼方の昔の自分の過去世に飛んでいきました。それは何カルパという昔であり、その生ではわたしは、教団の主宰神であるシヴァ大神のいらっしゃる世界にいました。
　その世界には、シヴァ大神の神殿があるのですが、たくさんの神々がマンダラのようにその神殿を取り囲んでいらっしゃり、その素晴らしさや美しさは、残念ながら人間界の言語や観念で表現できるものではありません。
　イニシエーション中、わたしは、あまりのすごさに圧倒されながら、その様子を見ていましたが、

そこにいる神々のうちのある一人の神に目が留まりました。
　しばらくすると、その神はまさに過去世の自分自身であるという記憶と自覚が、強くよみがえってきたのです。
　そして、そこに自然と焦点が集中していき、ふと気が付くと、自分はいつの間にかその神と同化しており、神の内側の情報が、自然にわたしにも伝わってきました。
　それによると、その神（過去世の自分）は、はるか彼方の昔のカルパから何生も何生も転生を繰り返しては、この世界に生まれ変わり、周りの多くの神々の一群と共に、シヴァ大神の救済活動に尽力しているのだということを、その神の輪廻の記憶から知ることができたのでした。
　イニシエーションの後、グルと面談があったのですが、グルはわたしがその経験を思い出したことを大変喜ばれ、特別に時間を割いて、長いことわたしの体験を聞いてくださり、また、わたしの質問にも一つ一つ丁寧（ていねい）に答えてくださったのです。
　そして、わたしが過去世においてその世界にいたこと、わたしの見たものはすべて正しいヴィジョンであるということを、改めてグルから教えていただいたのでした。
　その後は、修行に入ると、以前であれば、体験するのは欲界の天界の体験だったのが、イニシエーションのときの世界とつながるようになり、そのたびに素晴らしい体験をするようになりました。
　ある修行に入っていたときは、わたしは、自分の煩悩の引っ掛かりについて、ひたすら修行場の

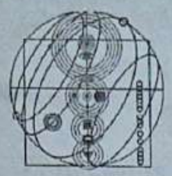
中を歩き続けながら思索していたのですが、ある瞬間、ズバッとその煩悩が切れ、自分の内側のアストラルが「バチッ」と変わり、その途端、道場の空間が一気にまばゆい光に輝き出し、空間いっぱいに上位アストラル世界の神々がたくさん出現し、光と神々に満たされるという体験をしました。

その様子は、そこにいる人々や部屋の空間も見えていながら、それと重なって、道場全体が光り輝き、たくさんの神々が、視界いっぱいにマンダラのように現れるというもので、まさにミラレーパやマルパの逸話の中で、時折記述されている様相を彷彿とさせるものでした。

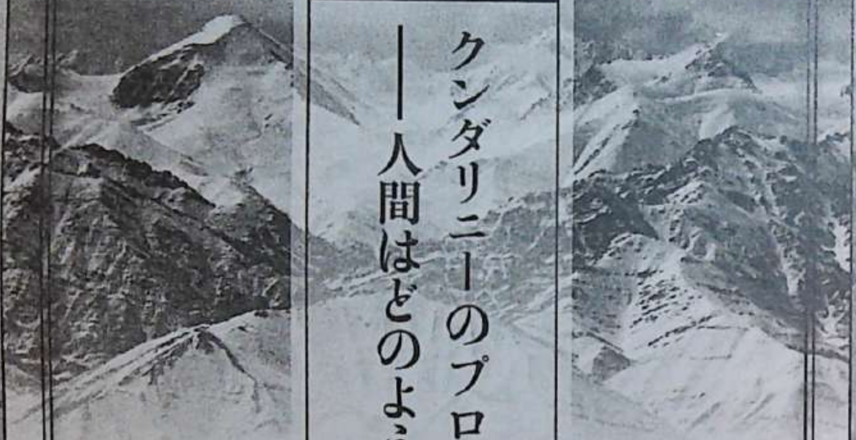
また別のときは——半年間の修行の五カ月目に入ったころには——立位礼拝をスタートして二、三回投地すれば、即イニシエーションのときの、上位アストラルの神々の世界に没入する状態になっていました。

こういった体験は、一般には昔の聖者について書かれた書物の中や、逸話でしか聞くことのないものです。しかし、ＡＬＥＰＨに入会して修行をすることによって、以前は神秘体験自体したことのない、わたしのような人間でも、どんどん霊的な進化をし、実際に様々な経験を重ねていっているのです。

道を求めている人は、わざわざインドやチベットに行く必要はありません。この教団には、わたしがしたような体験はもちろん、さらに高い解脱や悟りの体験をしている人も多いのですから。



第３章



クンダリニーのプロセス ——人間はどのように進化するのか

最高の至福——解脱

◉——特殊なチャクラ——サハスラーラ

ここまで読み進められてきて、七つのチャクラのうち、どうも一つだけ異質なチャクラがあることに、気付いた方も多いのではないだろうか。

そう、それは七番目のサハスラーラ・チャクラである。

このサハスラーラ・チャクラは、他の六つのチャクラとは異なり、わたしたちをこの肉体から解放するためのセンターとなっている。

つまり、この千の蓮華のチャクラは、チャクラではなく、わたしたちの意識をそこから抜き出し、高い世界へと至らしめるための門の役割を果たしている、ということなのだ。それゆえ、「解放の門」ともいわれる。

この段階にまで——つまり頭頂にまで——エネルギーが満ちてくると、それまでの六つのチャクラが司ってきた現世的能力や神秘力といったものも、すべて超越することになる。

そして、エネルギーがサハスラーラから完全に撤退することによって、すべてのチャクラの制

約から解き放たれ、わたしたちは解脱することになるのである。

◉——解脱とは？

ここで、わたしたちは、ついに「解脱」というキーワードにたどり着いた。

では、この解脱とは一体何だろうか？

「解脱」とは、一言で言うと、様々な苦しみ・束縛から解放されて自由になることである。

仏教の聖典の言葉であるパーリ語では、解脱のことを「mutti（ムッティ）」という。この言葉には「束縛からの解放」という意味がある。

このことから、一口に「解脱」と言っても、どのような束縛から解放されるのかによって段階がある、ということになる。

例えば、この人間界から離脱することも解脱だし、現象界、すなわち六道輪廻（ろくどうりんね）の世界から離脱することも解脱に当たる。もちろん、アストラル世界から離脱することも解脱である。

つまり、解脱とは、あらゆる世界や煩悩から離れることを意味しているのだ。

そして、その解脱を繰り返し、最終的にコーザル世界からも離脱すること、これこそが最終段階の解脱なのである。

それまでの解脱が、まだ三界の中にとどまる形でなされるものであるのに対し、この最終段階の解脱は、三界全体から離脱することを意味しているため、「離解脱」という言葉が当てられている（ここでは、この離解脱も含めて「解脱」という言葉を使わせていただく）。

このときには、当然ながらわたしたちの煩悩はすべて滅尽されている。

では、なぜこの解脱が素晴らしいのだろうか？――それは、解脱が、わたしたち人類が求めてやまなかったものを、与えてくれるからにほかならない。

◉――人間が求めてやまないもの（1）――不老不死

古来、人間は不老不死を求めてやまなかった。

紀元前三世紀に初めて中国全土を統一した秦の始皇帝が、不老不死の仙薬を探し求めたという話は有名である。

これは何を意味しているかというと、人間は、この世であらん限りの幸福を手に入れたとして、最後に残るのが不老不死への願望だということだ。

しかし、大国の覇権を手中に収め、栄耀栄華を極めた始皇帝でさえ、これぱかりは手に入れることができなかった。死という運命から逃れることは、できなかったのである。

では、なぜできなかったのか？――それは、この世が無常の法則のもとにあるからにほかならない。

無常とは、この世の一切のものは変化する、生じたものは必ず滅するということである。そして、わたしたち人間には、老・病・死という運命が待ち受けている。これを避けることはできない。

これは、人間よりも高い生命体である神々とて同じである。

すべての世界には寿命というものがあり、たとえその期間がどんなに長いとしても、始めと終わりを考えるなら、それは無常なのだ。

しかし、解脱に到達するならば、無常の三界から完全に離脱し、常の世界――すなわち、わたしたちの魂本来の姿である「真我独存位」――に立ち戻ることになるため、念願の不老不死の境地を手にすることができるのである。

◉――人間が求めてやまないもの（2）――安定した喜び（幸福）

もう一つ、人間が求めてやまないものがある。それは、安定した喜び（幸福）である。

わたしたちが三界にとどまる限り、どんなに大きな喜びを手に入れたとしても、いずれはそれ

を手放さなくてはならない日がやってくる。

例えば、念願の異性と相思相愛になり、最高の喜びに浸ることができたとしても、その異性が心変わりを起こし、他の同性へとなびいてしまったなら、そこでの幸福は一瞬にして崩壊してしまうだろう。

例えば、異性の顔形の美しさに惹かれて一緒になったとして、その対象が若さを保っているうちは、それを目にすることで喜びに浸ることができるが、老いによって、あるいはケガ等によって美しさが損なわれると、その喜びも消え去ってしまう。

特に、すべての生命体に訪れる「死」は、大きな節目となる。なぜなら、わたしたちは死に際して、それまでに手に入れたもの（喜びや幸福）を、すべて手放さなくてはならなくなるからだ。

そのときには、それまでに経験した喜びが強ければ強いほど、そして、その喜びに心がとらわれていればとらわれているほど、大きな苦しみを経験しなければならない。

このように、三界に存在する一切のものは「無常」という変化にさらされており、一時も同じ状態で留まることがない。それゆえ、生じた喜びも、いずれは崩れ去ってしまう運命にある。

すなわち、この三界に存在する喜びは、不安定な喜びなのだ。

しかし、解脱が与えてくれる喜びというのは、そうではなく、安定した喜びなのである。なぜ

なら、わたしたちの真我にもともと備わっているものが発現してくるため、その喜びは、外的な変化に全く影響されないからだ。

そういう意味で、解脱の喜びというものは、三界に存在する喜びをはるかに凌駕しているのである。

◎——究極の真理！——真我独存位

わたしたちが解脱し、真我の独存位に至ったときに得られるものについて、もう少し言及しておきたい。

ここでいう「独存位」というのは、真我はこの三界には存在しておらず、マハー・ニルヴァーナに没入しているという意味である。

独存位となった真我には、次の三つの特性が備わっている。

(1) 絶対自由
(2) 絶対幸福
(3) 絶対歓喜

絶対自由とは、現象界・アストラル世界・コーザル世界の三つの世界に対して、自在に身体をつくり、現われることもでき、また、そこからまた元の世界（マハー・ニルヴァーナ）に戻ることもできる状態である。

これはすなわち、生の自由を意味し、死の自由を意味する。

絶対幸福とは、真理の法則そのものをすべて体得しているがゆえに、不幸が全くない状態、一切苦しみが生起しない状態である。

絶対歓喜とは、わたしたちの内側に存在している善法、徳が増大することにより、わたしたちが行為を行なうことなく、身体が絶えず歓喜の状態でいられる、ということである。

ここで「絶対」という言葉が頭に付いているのは、先程も述べたように、外的な変化に影響されないということを表わしている。つまり、この三つの様態は不変不滅なのである。

そして、この真我独存位こそが究極の真理であり、霊的進化の最終地点でもあるのだ。そのために、クンダリニーを覚醒させ、チャクラを開発し、霊性を向上させていくのである。

《体験談》光の空間――心には完全なる寂静が生じた

ソーバーカ師　成就者

そのとき、ものすごい解放感とともに、自分の心身がどんどん軽くなって、静かに上昇を始めた。そして、はるか上方に太陽のような光の球体があることに気付いた。

そこに向かって自分が上昇していくと同時に、透明な光がシャワーのように降り注がれ、自分自身のナーディー（※体内に張り巡らされているエネルギーを通すための管、気道）が浄化されていくのを感じた。

そして最終的に光の中に飛び込んだとき、そこには光の空間しかなく、心に完全なる寂静が生じた。

それは、人間では絶対に経験できない喜びだった。〝突き抜けた喜び〟と言ったらいいだろうか。意識が一次元高いところにポーンと行ってしまっている感じだ。

そのときに、「ああ、すべての魂がこの喜びを経験してくれたらいいな」という思いが自然にわき起こってきた。それは、本当に自然と心の底からわき起こってくるものだった。

《体験談》一切の苦しみは滅尽し、大平安と大歓喜のみが存在していた

ダンマサヴァ師　成就者

深い瞑想に入っていくと、呼吸そのものが次第に煩わしくなっていく。「もう呼吸するのはやめよ

う」と思った。そして呼吸をやめた。

途端に完全な集中が訪れ、意識はグーッと内奥へと突っ込んでいった。そのときの集中は、特に何もしなくても自然と集中している状態だった。

突如、目の前に光が広がった。辺り一面が光の海だ。光の海に没入した状態で、さらに瞑想状態に変化が訪れる。その「光の世界」と「自分」がはっきりと分離されたのだ。

そのときの「自分」――これはもう言葉では表現できないが――これこそが「ニルヴァーナ」と呼ばれる、魂の究極の境地のようだった。

そのとき、魂は、すべての情報から解放されたのである。一切の苦しみは滅尽し、完全な集中から来る大平安・大歓喜のみが存在していた――。

❖「縁起の法」はクンダリニーのプロセスだった

◉――魂の落下のプロセス――十二縁起の法

ところで、お釈迦様が残された教えに「十二縁起の法（十二の条件生起の段階）」というものがある。

これは、お釈迦様が初転法輪にて――すなわち、菩提樹の下で解脱を果たされたのち、かつて苦行を共にしていた五人の修行仲間に対して、初めて法則をお説きになったわけだが、その際に――明かされた法則の一つとされている。

以下の十二のプロセスがそれだ。

（1）無明（非神秘力）
（2）行（経験の構成）
（3）識（識別）
（4）名色（心の要素・形状・容姿）

(5) 六処（六つの感覚要素と対象）
(6) 触（接触）
(7) 受（感覚）
(8) 愛（渇愛）
(9) 取（とらわれ）
(10) 有（生存）
(11) 生（出生）
(12) 苦（苦しみ）

この十二縁起は、真我が三グナに干渉されて、独存位の状態からコーザル世界へ、コーザル世界からアストラル世界へ、そしてアストラル世界から現象界へと、次々と世界を創造しながら落下してきた流れを表わしたものである。

これらのうち、「無明」から「識」までがコーザル世界に、「名色」から「有」までがアストラル世界に、そして「生」と「苦」が現象界に対応する。

今のわたしたちは、(11) の「生」によってこの人間界に生まれ、(12) の「苦」によって様々な苦しみを経験している——この段階に当たるわけだ。

ちなみに、三グナというのは、サットヴァ（善性）・ラジャス（動性）・タマス（暗性）の三つのエネルギーのことで、それぞれ、仏教にいう貪（愛著）・瞋（邪悪心）・癡（迷妄）の根本煩悩に対応している。

つまり、原初の状態では真我と三グナしか存在しておらず、両者の接触によってこの大宇宙が生み出されたというのが、宇宙創成にまつわるヨーガの考え方なのである。

◉——魂の上昇のプロセス——苦から解脱に至る過程

お釈迦様は、前項で述べた魂の落下のプロセスだけではなく、ちゃんと元の世界に戻るプロセス、すなわち上昇のプロセスも説いていた。

それが、以下の「苦から解脱に至る過程」である（※仏典では「信」の次に「悦」が来ているが、その間に「クンダリニーの覚醒」が入る）。

これぞまさに、進化の道程とも言うべき「クンダリニーのプロセス」にほかならない。

(1) 苦（苦しみ）
(2) 信

(3) クンダリニーの覚醒
(4) 悦（歓喜）
(5) 喜
(6) 軽安（静寂）
(7) 楽
(8) 三昧（サマディ）
(9) 如実智見（如実精通見解）
(10) 遠離（現世否定）
(11) 離貪（離愛著）
(12) 解脱（離解脱）

第一章では、クンダリニーの本覚醒までのプロセスを詳しく説明したわけだが、クンダリニーの上昇に伴うえもいわれぬ快感が「悦」に当たり、それ以降、「喜」「軽安」「楽」「三昧」「如実智見」「遠離」「離貪」という流れを経て「解脱」に至るというわけだ。

各段階の詳しい内容については第六章で取り上げるので、ここでは、一通りの流れを簡単に説明するだけに留めておくことにしよう。

まず、解脱に向けての第一条件は、人生を「苦」と感じることである。苦を感じると、解脱したいという強い思いが生じる。これが信仰──すなわち「信」──だ。

そして修行に入り「クンダリニーが覚醒」する。覚醒したクンダリニーがスシュムナー管を上昇するときに、「悦」が生じる。それがサハスラーラ・チャクラに到達すると、〝不死の甘露〟が滴るようになる。

不死の甘露は「ネクター」とも「ビンドゥ」とも呼ばれているもので、心を歓喜状態にする。このエネルギーの循環（クンダリニーの上昇と不死の甘露の落下）──これをツァンダリーといっているが──が繰り返される中で、「喜」が生じる。これは、この上ない満足感である。喜が生じると、「軽安」が生じる。これは、満足した心が、肉体的に素晴らしい影響を与える状態だ。

そして、軽安の次に「楽」が生じる。喜の〝満足〟に対して、この楽は〝安定〟である。ものすごいエネルギーを持っている。この段階では、外界の刺激に反応しなくなる。

そして、精神的にも肉体的にも楽で満たされると、強い精神集中を得ることができる。それによって「三昧」に入る。

ちなみに、この「三昧」の段階で、わたしたちは六ヨーガのうちの、「意識を移し替えるヨーガ」を除く五つのヨーガを経験することになる。六ヨーガとは、以下のとおりだ（※これについ

ても、第六章で詳しく取り上げる)。

(1) 熱のヨーガ
(2) バルドのヨーガ
(3) 夢見のヨーガ
(4) 幻身のヨーガ
(5) 光のヨーガ
(6) 意識を移し替えるヨーガ

三昧によってすべてのことを完全に知ることができる。これを「如実智見」という。すべてのことが理解できたとき、この世が幻影だと悟り「遠離」する。遠離すると「離貪」する。離貪することによって「解脱」するのである。

コラム column

チャクラとクンダリニーの開発によって煩悩から解放される

第二章で、普通の状態ではチャクラは煩悩的な心の働きを司っている、と述べた。

しかし、クンダリニーが覚醒し、下位のチャクラからどんどん解放していった場合、わたしたちの煩悩は次々と止滅(しめつ)——つまり、止まり滅されていくことになる。

そのとき、煩悩のエネルギーはどんどん昇華され、スシュムナー管を上昇していく。そして頭頂に至ったのちにツァンダリーが起こり、体内で循環を始めるようになるのである。

それによって、わたしたちはあらゆるストレスから解放され、煩悩を満たさなくても、いつも幸福な状態に浸っていられるようになるのだ。

体験談

煩悩のエネルギーが即昇華され、至福へ

サハスラーラまでのエネルギーの道筋がある程度確定してからは、「煩悩の生起即エネルギーの上昇、頭頂からの至福」というプロセスを経験しやすくなりました。

カルマを受けても、その粗雑なエネルギーがすぐに昇華して、頭頂からの至福に変わる、というプロセスを経験するようになったのです。それによって心の自由度や解放感が大きくなり、苦悩が激減しました。

集中修行に入ったときは、甘露が体内を

満たすようになって、全身が微細な粒子のようになる感覚を経験したり、全身が海のようになる感覚を経験したりしました。

（Aさん　出家者）

体験談

クンダリニーの上昇で性欲を昇華

性欲のヴィジョンが見えたので、それに集中してマントラを唱えたら、そのヴィジョンがガラスが崩れるようにバラバラになりました。

そして、クンダリニーがスヴァディスターナ・チャクラを抜けてスーッとマニプーラ・チャクラまで上がった状態になったとき、性欲を出そうと思っても出てきませんでした。

（大阪　Oさん　男性　四十代）

体験談

チャクラの浄化によって疲れ知らずに

（ヴァジラハーサ師　成就者）

甘露が落ちて各チャクラが浄化されていくと、そこからのエネルギーの漏れというものがなくなっていきます。もちろん、その前の段階で、チャクラの漏れというものは、だいぶなくなってきてはいますが……。

甘露によってチャクラが微細に振動し、至福が生じるようになります。チャクラが本当に浄化されていくのが実感できるのです。より微細なエネルギーが広がっていく、と言ってもいいでしょう。

要するに、各チャクラのけがれによって、いろいろなエネルギーの消耗（漏れ）

があるわけですが、それがなくなっていくにつれて、今度は内側が充実していくことになるわけです。

それによって、疲れることなく修行を長時間することが可能になります。なぜなら、疲れるというのは、エネルギーの消耗が原因ですから。

❖ すべてはクンダリニーの覚醒から

これまで見てきたように、能力開発から神秘力の開発、そして解脱に至るまで、チャクラとクンダリニーがわたしたちに与えてくれる恩恵には、計り知れないものがある。

わたしたちが今生どのプロセスまで修行を進めるかにもよるが、本気で頑張るなら、今生充実した人生が約束されるだけでなく、来世以降も、わたしたちをこの人間世界からより高い世界へ——今のわたしたちには想像もつかないような、長寿と喜びに満ちあふれた世界へ——といざなってくれるのである。

これだけでも、いかに大きな恩恵が得られるかが、おわかりいただけるのではないだろうか。

ましてや、最終の解脱に到達するなら、こうした神々の喜びですら足元にも及ばないほどの素晴らしい境地に、永遠に浸り続けることができるというのだから、驚き以外の何ものでもない。そこには、絶対的な自由・幸福・歓喜があるのだ。

いずれにせよ、こうした至福の道を切り開く端緒（たんしょ）となるのが、クンダリニーを覚醒することなのである。これなしには始まらない。

◎——困難で危険を伴う覚醒

ところが、本来、このクンダリニーを覚醒させることは非常に難しい。ヨーガの本場インドでさえ、一生懸命修行しても、覚醒までに最短で五年はかかるとされている。

いや、五年かかったとしても、覚醒すればいい。一生覚醒しない人も非常に多いのだ。

それだけではない。クンダリニーの覚醒には大変な〝危険〟が伴う。

クンダリニーは、人間を神以上の存在へと進化させるだけのエネルギーであるから、そのパワーたるや極めて強烈である。

だから、もし難行苦行の上にようやく覚醒に成功したとしても、そのすさまじいパワーに振り回されて、心身共に異常を来たし、時には廃人になってしまう危険性すらあるのである。

・間違った経路を伝わってクンダリニーが上がったり、あまりにも急激に動き始めたりすると、いろいろな形で発狂したり、ノイローゼになったり、あるいは治療しにくい神経的あるいは精神的苦痛に悩まされたりするようになる場合がある。……きわめて深刻な影響が出てくる。つまり、めまいがしたり、感覚を喪失したり、興奮しやすく短気になったり、極端な場合、精神錯乱あるいは全身麻痺を起こして死んでしまうこともある。

（ゴーピ・クリシュナ）

・あなたの頭の中の無意識の領域に、突然厖大な量のエネルギーがドッと流れ込んでくるようすを、あなたは一体想像することができるだろうか。そのような状態が、まさにクンダリニーの覚醒によって現実に引き起こされるのである。……準備なしにクンダリニーを解き放つことは、中から出てくるものを処する力なしにパンドラの箱を開けるようなものである。

（スワミ・ラーマ）

・クンダリニーの上昇には非常な危険が伴うもので、偶発的に、あるいは時期尚早にもかかわらずクンダリニーを上昇させてしまった人に降りかかる危険の重大さはどんなに誇張しても誇張しすぎることは決してない。……勝手にクンダリニーを弄ぶと、クンダリニーが勝手に動き、その結果の苦痛をしばしばもたらしたり、肉体の細胞組織が容易に破れたり、はては肉体の死に至ることさえおきる。

（A・E・パウエル）

・クンダリニーを間違って目醒めさせると、それは恐ろしい破壊力となって現われ、他人を傷つけ

ると同時に、自身の一生をも破滅に導く結果となるのである。……或る人々は、其のために精神分裂を起したり、また狂想状態の人間と変わるものさえある。

（関口野薔薇）

（以上引用文献／『クンダリニー』（平河出版社）／『クンダリニーとは何か』（めるくまーる社）／『神智学大要1』（たま出版）／『ヨガ行法中伝』（霞ヶ関書房））

《体験談》でたらめな実践を教えられて精神病院通いに　（Nさん　女性）

わたしは以前、とある宗教に属しており、そこでクンダリニーの覚醒法を教えられました。早速実行してみると、確かにクンダリニーは覚醒したものの、精神の方が分裂気味に。言うことは支離滅裂、行動もちぐはぐになり、結局、精神病院への通院を余儀なくされてしまったのです。

ALEPHと違い、その宗教では、そんなわたしに対してアフターケアも何もしてくれず、放置状態でした。今となっては、そのクンダリニーの覚醒法は、でたらめで危険なものであったとしか言いようがありません。

《体験談》自己流の修行でクモ膜下出血や魔境を体験

（Ｋさん　男性）

独学ながら、ある程度の瞑想経験があったわたしは、自力でのクンダリニーの覚醒に成功しました。

しかし、クンダリニーというものは、覚醒すればそれでいいというものではありません。わたしの場合、少し左にずれて覚醒してしまい、その結果が突然のクモ膜下出血。わたしは倒れて病院に運ばれました。

病院では原因がわからないままに手術をした結果、頭頂が陥没していることがわかりました。後にＡＬＥＰＨの成就者から受けた説明によれば、これはクンダリニーがあまりにも急に上がって、頭蓋骨を骨折させたためだということです。

さらにその後、「多額の生命保険に入って自殺しろ」という、幻聴のようなささやきが聞こえてきました。わたしはすっかりその気になり、一億円の生命保険に入りました。

そして、その一カ月後、「飛び込め、飛び込め！死んだ方が楽だ」と耳元でささやく声に従って、ハンドルも切らずブレーキもかけずに、自動車ごとダムに飛び込んだのでした。

幸いにも浅い所に車が落ちたので、わたしはシートベルトを外して車外へ出ました。その瞬間から、夢から覚めたかのように魔境から抜け出すことができました。

その後わたしは自己流の修行をやめ、ＡＬＥＰＨに入会してセミナー等に参加するまでになりました。おかげさまで、今では元気に修行に励んでいます。

❖ クンダリニーを安全かつ速やかに覚醒させるために

◎霊的指導者が欠かせない

このように、長い時間を要し、また、大変な危険が伴うクンダリニーの覚醒だが、安全に行なう方法が一つだけ存在する。

それは、既にクンダリニーの覚醒を経験した適切な指導者の指導のもとで、修行することだ。

・多くの著者が、クンダリニー・ヨーガは危険な道程であると書いている。しかし、これは、たとえば熟練者の指導を受けずに車を乗り回そうとする場合でも同じことが言えるはずである。そこでクンダリニーを覚醒させるもっとも安全で、もっともすぐれた方法は、クンダリニーに精通したグルの祝福を受けることである。

たとえどんな方法でシャクティ（クンダリニー）が目醒めるにしても、この道に関するかぎり、グルの祝福は絶対に必要である。

（ヨーギ・アムリタ・デーサイ）

・真摯な心をもった求道者に対して、私は、まず正統の資格をもった指導者につき、そしてその指導者のもとで伝統的な形でタントラ教典を学び、その後で初めてクンダリニーを覚醒させるための実践を始めることを勧めたい。

（スワミ・ラーマ）

・では、ごく普通の知識をもってクンダリニーを見つけ出すには、探求者は一体どうすればよいのだろうか。それはひとえに師を見つけること……。

（スワミ・シヴァナンダ・ラダ）

・大師または経験豊かな先輩密教家の指導、監視がない限り、仮にもそのような試み（クンダリニー覚醒と上昇）など決してしないように厳重な警告を発する次第である。

（A・E・パウエル）

・クンダリニーを覚醒させる為には、良き師を選んで其の指導を受ける必要があるのである。……実際上の行法を修得しようと思う人は、書物によらず、『生きた人間』としての大師を先ず求むべきである。

（関口野薔薇）
（以上引用文献／前掲のとおり）

◎──覚醒を手助けするイニシエーション

しかし、指導者がいたとしても、それだけで速やかにクンダリニーが覚醒するかといえば、そうとも言い切れない。

先程述べたように、本場インドでさえ、クンダリニーの覚醒は至難の業。しかも、それは数年、数十年もこつこつと修行した結果、ようやく覚醒する「人もいる」というレベルなのである。

安全に覚醒するといっても、こんなにも時間がかかり、しかも確実性のない話では、現代の人たちは到底耐えられないだろう。

ところがここで、高い世界に存在している神聖なエネルギーが、わたしたちに移入されたらどうだろうか。

当然、イダー・ピンガラー・スシュムナーの三管が速やかに浄化され、かつ、膨大なエネルギーが注がれることによって、クンダリニーの覚醒は飛躍的に促進されるはずである。

そしてその技法が、「イニシエーション」と呼ばれるものなのだ。

これまでの体験談の中で度々出てきた「イニシエーション」とは、このことを指しているのである。

適切な指導者のもとで修行すること、そしてイニシエーションを受けること──この二つの条件がそろって初めて、わたしたちは、安全かつ迅速にクンダリニーを覚醒させることができ、その後のプロセスもスムーズに進めていくことで、多大な恩恵を享受することができるのである。

《体験談》教義の実践で、様々な体験や願望成就が　（Vさん　出家者）

ALEPHには、解脱へ至る道を指し示す教義と修行法があり、加えて、それを実践して解脱を果たした成就者や、その途中の段階を歩むそれぞれのステージの修行者も存在しています。

そして、その修行者たちは皆、様々な体験をしているのです。わたしもまた、様々な体験をしてきました。

入会した際に参加したセミナーでは、クンダリニーが覚醒し、様々な光やチャクラを見る体験をしました。その後、バクティという徳を積む行ないに参加するようになると、まるで嘘のように、

“ツキ”に恵まれるようになりました。

そして「願望成就の〇〇」と会員仲間にあだ名を付けられるくらい、考えたことがすぐ現実にかなうようになったのです。

また、セミナーに参加すると、いくつかの神々の世界を経験するようになりました。

出家してからも様々な経験をしてきましたが、解脱を経験し、悟りも経験し、また、自分自身の過去世もいくつか思い出すようになりました。

世間では「ソウルメイト」という言葉がはやっているようですが、わたしも過去世を思い出すことによって、周囲の人たちの中に、過去世で仲間だった人、兄弟だった人、恋人だった人等、深い縁で結ばれている人が多数いたことを知ったのです。

また、修行が進むにつれ、様々な神通力の経験をするようになりました。挙げればきりがありません。

このような体験、「わたしには無理だ」と考えている人もいるかと思いますが、その点は心配ありません。なぜならALEPHには、修行の機根のない人でも一気に修行を進めることができる、イニシエーションがあるからです。

コラム　column

クンダリニー覚醒後に欠かせないもの——「功徳」

クンダリニーの覚醒に当たって、もう一つ、気を付けておかなければならないことがある。それは、クンダリニーが覚醒したのちに、その超人的なパワーを支えるだけのエネルギーがなければならない、ということだ。

そのエネルギーのことを「功徳」という。

功徳とは善性のエネルギーのことで、その人の心を軽く明るくし、高い世界へと導く働きがある。エゴから離れた善い行為をなすことで、その人の内側に蓄積されていく。

クンダリニーを覚醒させると、わたしたちの意識は、アストラル世界やコーザル世界へとつながるようになる。

ところが、このときに功徳がなければ、苦しみ多き低い世界へと入っていく。そして、いわゆる「憑依（ひょうい）」されたかのような世界とつながってしまったり、気味の悪い体験ばかりが生じたりすることにもなる。この状態を「魔境」という。こうなれば人生は真っ暗だ。

逆に功徳に満ちあふれていれば、自分にとってプラスとなる高い世界の経験ができるのである。それは、神聖で崇高な素晴らしい体験となるに違いない。

したがって、クンダリニーを覚醒させて幸福になりたいならば、功徳を積む実践を怠ってはならないのである。

【体験談】 解脱を目指し、多くの人たちがステージアップ！

1 クンダリニーの上昇と甘露の体験——エクスタシーから至福へ

（名古屋　Yさん　女性　二十代）

寝入りばなの体験が劇的に変化！

わたしは入会前から低級霊域の体験を頻繁にしていて、二日に一度は金縛りに遭い、恐ろしい思いをしていました。

寝ようとすると体が動かなくなり、だれかに首を絞められ、呼吸困難になります。

その後は、兵隊が部屋の中を行進していたり、座敷わらしみたいな笑い声がこだましていたり、円盤が飛んできて自分の体にぶつかってきたりと、とにかくいつも悲惨な目に遭っていました。

そういうことが何年も続いていたのです。

ところが、ＡＬＥＰＨに入会してから、そのような体験が激減し、クンダリニー覚醒後は、気持ちのいい体験を多くするようになりました。

あるとき、寝ていると、下から丸い球が何度も何度も体の中を上昇してきて、ものすごい快感を

感じました。「もう止まってください！」と思うほど、強烈な快感でした。

後に師の方にお伺いしたところ、悦の体験ではないかということでした。悦は最高のエクスタシーといわれていますが、まさしくそのような体験でした。

寝入りばなはいつも怖かったのですが、これを機に恐怖がなくなりました。

この世で最高の快感！——悦の体験

（Nさん　出家者）

クンダリニーが覚醒してから数年後、悦の体験が始まりました。

最初は、極限の立位礼拝の修行をしているとき、全身が何とも言えない気持ち良さで満たされる感覚が出てきたのです。頭もとてもクリアーで、意識が広がっていて、すっかり満たされた喜びに浸りながら、これは悦ではないだろうかと思いました。

さらに修行を進めていく中で、ヴァヤヴィヤ・クンバカ・プラーナーヤーマをしているときに、全身がしびれるような喜悦（きえつ）が生じるようになりました。最近では、ヴァヤヴィヤをやると、出入息のときから身体が快感状態になります。調子がいいと、身体が強くしびれて、何とも言えない、この世の最高の快感ではないかと思うほどの快感状態が、一息ごとにやってくるのです。

スヴァディスターナ・チャクラから強くエネルギーが上昇しているのが実感できるとき、口の中

もしびれて甘くなることが多いのです。「ああ、昇華された性エネルギーって甘いんだあ」とよく思います。

数日の集中的な修行に入った場合は、さらに全身、これ以上にないような快感を伴う至福が何度も何度もやってきます。身体が痛いほどしびれるのですが、その痛みが緩んでいくときの気持ち良さは、性的な快感とは比較にならないほど強く、しかも長く続きます。

その上、悦の状態のあとは、心がとても満たされ、頭の中がものすごくすっきりしています。この喜悦の絶頂の状態になると、頭の中が透明になったような状態で、意識が広がり、肉体から解放されたような状態で、瞑想に集中することができます。この悦の素晴らしい快感に浸るとき、「修行って本当に素晴らしい。修行していて本当によかった」という思いが心からわき上がってきます。

多くの人に、この至福と内的歓喜を体験してほしいです。そうすれば、「わたしたちの内側には素晴らしい歓喜があり、それは、外側の喜び、煩悩を満たす喜びよりずっとずっと素晴らしいものなんだ」ということを実感し、真の幸福を得ることができると思うからです。

極限状態で甘露が——エクスタシーを超えた至福感　（名古屋　Mさん　女性　三十代）

極限でバクティをやっていて「もう意識がなくなりかける」というときに、よく甘露が落ちます。

「グルが助けてくださったんだ」と、よく思います。

感動したのは、アナハタ・チャクラまで甘露が落ちてきたとき。今生経験したことのないほどの歓喜状態になりました。エクスタシーを超えた状態、説明できないほどの幸福な状態でした。

甘露は、自分でコントロールして落とすことはできませんが、バクティを頑張ってふらふらになったとき、グルが〝ご褒美（ほうび）〟として与えてくださるようです。

熱、ダルドリー、クンダリニーの霊視、そして甘露へ　（大阪　Hさん　女性　三十代）

クンダリニーが覚醒してから、修行を進めていきました。ヴァヤヴィヤ・クンバカ・プラーナーヤーマを日々行なっていると、まずは熱のクンダリニーを体験し、体中が熱くなりエネルギッシュになりました。

そして、よくダルドリー・シッディが起こるようになり、次は、クンバカ中にアージュニァー・チャクラで、クンダリニーがサッと上昇するのが見えるようになっていました。

さらにどんどん修行していくと、今度はサハスラーラから冷たい甘露が落ちてくるようになりました。それがチャクラ（特にアナハタ）を通過するときには、何とも言えない気持ち良いしびれがあり、至福の気分を味わいます。

クンダリニーの覚醒で、自分がどんどん変わる　（札幌　Iさん　男性　四十代）

あこがれのクンダリニー。二十代そこそこで他宗教に出家したわたしの願いは、クンダリニーの覚醒でした。

ヨーガの本などで、クンダリニーの存在を知ったわたしは、同年代のお坊さんらと、クンダリニーの話に夢中でした。

インドへ行く決意を固めていた矢先、先輩僧などの勧めによって、幸運にもALEPHの門を叩くことができました。そこで類稀なグルに出会い、ほどなくしてクンダリニーを覚醒させることができたのです。

クンダリニーの覚醒は、まず過去の煩悩にまみれた自分をどんどん変えてくれました。

一日三食もりもり食べていた食欲が、二食、一食と減っていきました。あれだけとらわれていた異性に対しての興味や関心が、薄れていきました。

覚醒当初は、それくらいのものだったのですが、修行が進んでクンダリニーの覚醒が本格化した現在は、覚醒当時の比ではありません。

禁欲をすることに対する喜び――射精どころか、夢にも性的なイメージが出てくることはありません。夢の中でもヴァジラを片手に、秘儀瞑想や真理施をしている状態です。

またグルや真理、そして救済のこと以外、頭に浮かぶことはありません。また思索に対しても、クンダリニーが上昇し、サハスラーラから答えが生じるような感覚になっています。

特に真理施をしていて、救済を意識しますと、クンダリニーで頭蓋骨が強烈に振動し、神聖な意識と共に至福感に入るので、真理施している相手の中には、身体が熱くなったり、感涙したりする方もいらっしゃいます。

また、真理施を受けた側から、「酒、タバコ等がやめられた」「煩悩が減少した」など多くの声を聞くたびに、グルのエネルギーであるクンダリニーは、救済に本当に役立つと感じています。

またアシュヴィニー・ムドラー（※行法の一つ）を実践したり、ちょっとクンバカしたりするだけで、クンダリニーが上昇し、甘露は毎日落ちる状態で、個人のステージにおいても大変利益を与えてくれます。

そのため、人間界に対する興味ゼロで、グルと救済以外に興味なしという意識が形成され、魂の進化に喜びを感じています。

また、夢見のヨーガでは、自分のつくったアストラル世界へ何度も入って楽しんだり、気に入らない世界は、ヴィジョンをつくり替えて飛び込んだりしています。

また、眠りに入る状態で、視界に光が差し込んでくる等の体験なども始まっています。

もうクンダリニーは、上がらないときの方が少なくなってきている感じで、頭だけが熱い状態が

続いています。本当にクンダリニーの覚醒は、神への道の第一歩であると感じざるを得ません。

クンダリニーの覚醒の難しさは、他宗教のころからの様々な知識で知っておりました。三悪趣のけがれにまみれたわたしを変えてくださった、グルの深い愛と哀れみに、心からの感謝の念でいっぱいです。

2 サマディ——瞑想の究極の状態

呼吸が止まり、サマディへ

（Mさん　出家者）

クンダリニー・ヨーガの成就のための修行に入っていたある時期、わたしは一日の半分を、教団施設周囲の警備のワークに就いていました。

ある日、担当の警備ボックスに入っていると、急に激しい睡魔が襲ってきました。わたしは睡魔と必死に闘っていましたが、いつしかうたた寝の状態に入ってしまいました。

ところが突然、バチッと、自分の内側のアストラルに変化が生じた感覚があったのです。その瞬間、肉体は眠っているのに、意識が非常にクリアで、完全に醒めた状態になりました。

そんな肉体と意識が分離した状態にびっくりしていると、今度は、突然、ガチッと肉体が固定され、全く身動きが取れなくなってしまいました。

それは、周りから体を押さえられて身動きが取れないというよりは、突然肉体が硬直し、すべての運動神経のブレーカーが一気に落ちてしまったように、瞬時に身体の機能が一斉に停止してしまったようでした。

相次ぐ自分の肉体に起こる事態に驚いていると、今度は、さらに自分の意思とは無関係に、勝手に呼吸が徐々に、一呼吸、一呼吸、間隔がゆっくりと長く開き出したのです。

「まずい、このままだと呼吸が止まってしまう！」

慌てて必死に呼吸をしようとするのですが、しかし、まるで機械のように、自分の意思とは反対に呼吸の間隔は徐々に徐々に開いていき、そして「フゥー」とゆっくりと息を吐いたのを最後に、ついにわたしの呼吸は完全に止まってしまったのです。

わたしは非常に重要な場所の警備のワークの最中だったので、何とか早く、この自分に起こっている事態から抜け出そうと、動かぬ体の中で必死にもがいていました。しかし、動くのは唯一思考のみで、肉体の方はまるで死体か石のように、ピクリとも動かすことができなかったのです。

その状態は数分間にわたって続いたのですが、必死になってその状態から抜け出そうともがいていると、ある瞬間、フッと肉体の固定が解け、やっと身体の自由が戻ったのでした。

この体験は、仏教では「サマディ」、一般には「三昧」と呼ばれるもので、非常に深い瞑想状態に入ったときに体験できる状態といわれています。

このときは、ワークの最中に勝手にこのような状態に入ってしまったため、強引に中断せざるを得なかったのですが、修行の時間であったなら、さらに深い次の瞑想段階へと経験を深めていくチャンスだっただけに、非常にもったいない体験でした。

立位礼拝中に第三静慮 ——アストラル、コーザルを経験

アヴェッチャパサーダヴァンティー師 成就者

一九九七年ごろ、女性の師ばかりを集めての立位礼拝修行がありました。最初の四日間は通常の定期修行で、そこから立位礼拝一色のメニューに移行していきました。

始めてすぐに悦・喜・軽安を体験し、ほとんど楽（第三静慮（※サマディには四段階あり、そのうちの第三段階目）の状態で立位礼拝を続けることができました。その間はずっと意識が連続していたため、シャヴァ・アーサナも取らず、最後まで究竟の瞑想で通しました。

礼拝中は相当に深い意識に入っていたようで、時間がとても短く感じました。意識がものすごく遠いところから現象界に戻ってきたと思ったら、まだそこはアストラル世界でした。祭壇を見ると、

上に立位礼拝の詞章が三枚、クリアパック（一・五メートル×一メートルくらいの大きさ）に入れられて、輝いているのが見えました。

このことに気付いたとき、それまではコーザルに入っていたのだということがわかりました。長時間の立位礼拝にもかかわらず非常に短く感じたのは、そのためでした。

また、このとき、自分の唱えている詞章が確実にアストラルに形として残っているのだということを、確信しました。それが祭壇上の、クリアパックに入れられた三枚の詞章だったのです。

正語の実践をしないで、けがれた言葉や間違った言葉を発していたなら、それがアストラルに確実に形となって蓄積されていって、大変なことになるんだということも、よくわかりました。

3 六ヨーガの体験が次々と

バルドのヨーガで人間界を経験

（Sさん 出家者）

一九九二年の四月ごろから一年間、経行教学の修行に入りました。この修行中、激しいトゥモの体験をしました。

そして、ある日のシャヴァ・アーサナの時間、ふと気が付くと——自分では普段の表層意識の状態だと思ったのですが——意識が肉体から離れているような感じになり、アストラル体がわたしの意志とは関係なく頭の方から抜けて、移動を始めました。

そして、上にも下にも行かず平行に真っ暗な中を移動すると、やがて先の方に丸い出口が見えてきたため、自分が暗い筒、トンネルのような中を通っているということがわかりました。

そのトンネルから出ると、そこは今と同じ人間界でした。周りを見ると、道路にALEPHのバクティの車が止まっていたので、わたしは「変な世界で迷子にならなくてよかった」と思い、そのバクティの車で道場に戻ろうと思いました。

後でそれがバルドのヨーガだったと知り、真っ暗な中を移動しているときに上がりも下がりもしなかったのは、行った世界が今と全く変わらない人間界だったからか、と納得しました。

最近では、意識を保ったままアストラル体が移動を始め、空間を通り抜けていくとき、頭頂にグルを意識していると、その世界が消えてしまい、上方から光が見えてきて、その光に向かって飛んでいくという体験をしました。

ワーク中や修行中に、夢見や幻身の体験が頻繁に

（Tさん　出家者）

わたしの幻身と夢見の体験は、出家してから、あるときは修行中、あるときは極限のワーク中に起きるようなりました。

最初は、出家して一カ月後に行なわれた、毎日十六時間にわたる立位礼拝の修行でのことです。礼拝の合間にあるビデオ教学中に、自分の周りが道場と違う別の空間になってしまった、ということがありました。

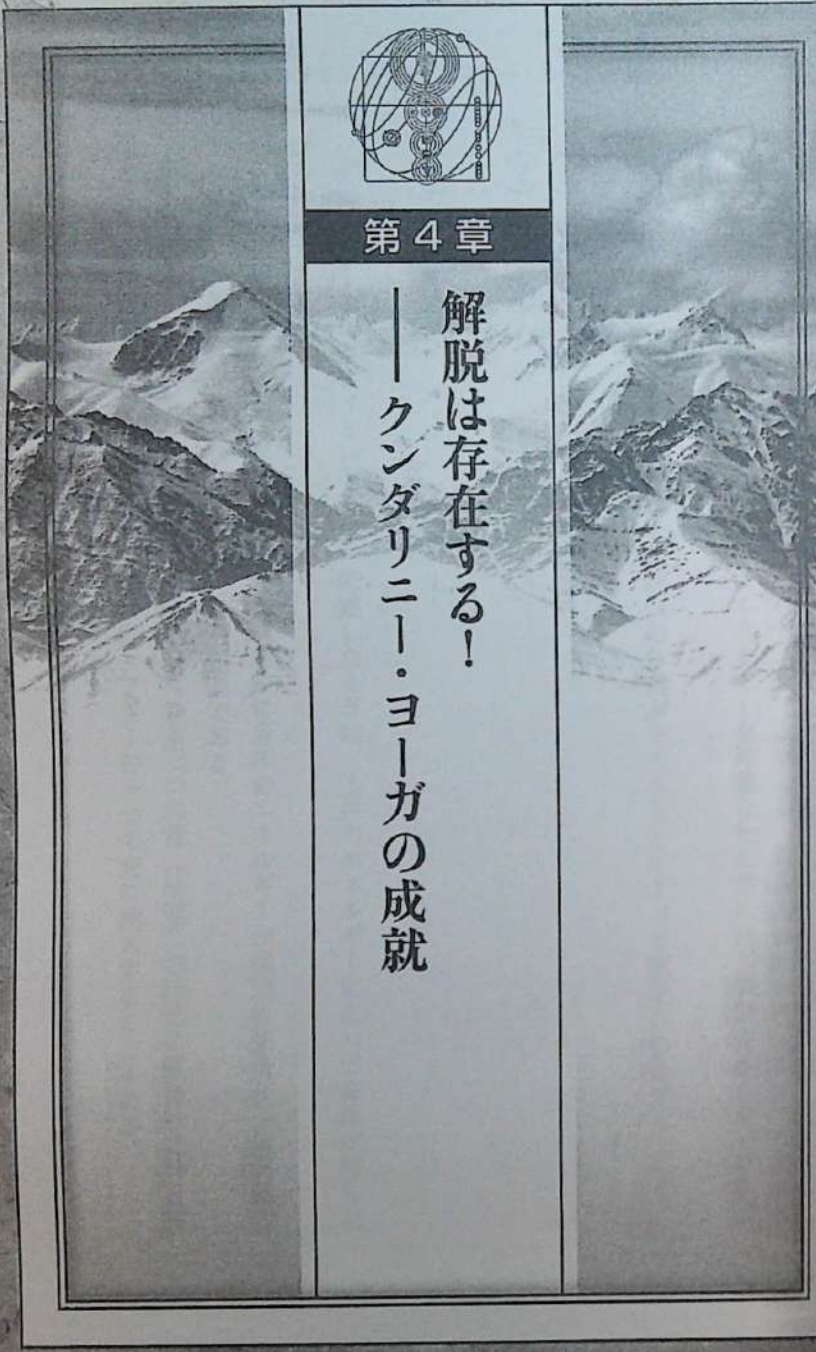
その後何年かして、ワークをしているときや集中修行に入っているときに、夢見のヨーガのちょっとした体験が時々起こるようになりました。

そのころは、特に霊的体験が頻繁に起こっていたのですが、ワークを終えてシャヴァ・アーサナを取ると、体がしびれてきて、普段の意識が途切れることなく、夢の世界へと入っていくようになりました。そこでは、「自分は夢を見ている」という意識がはっきりとあるため、好きなことができました。

夢の中では、「なるべく深い意識の中で修行しよう」と思って立位礼拝をしたり、寝る前に、「今日の夢ではこれを唱えよう」と決めておいたマントラの修行をしたりしました。

また、夢の世界を、礼拝やマントラの修行で別の空間に変えたりもしました。その中には、天を

舞ったり、低級霊域に入ってしまったりといった、この世界と違う世界の経験もありました。
眠りから覚めるときも、意識は途切れることなく戻ってきました。そこから「再び夢の世界に戻ろう」と思うと、また入っていくこともできましたので、それを何度か繰り返して夢を楽しむこともありました。
そのときは、夢に入っていくだけではなく、通常の意識のまま、目をつむるだけで別の空間が見えたり、別の空間になったりしました。
例えば、目をつむると周りが海になり、そこに自分が浮いている状態、目を開けると元の世界、また目をつむれば周りが海、といった感じです。またあるときは、目を開けた状態で、目の前の風景にダブってアストラルの人間界が見えたりもしました。
サマナ生活で極限のワークをし、功徳を積ませていただいているだけで、修行中などに様々な体験が起きるようになっています。



第4章

解脱は存在する！——クンダリニー・ヨーガの成就

クンダリニー・ヨーガ――エネルギーによって煩悩を昇華

　これまで述べてきたことについて、理論的にはわかるけれども、本当に解脱というものが存在するのだろうか？――といぶかる方も多いことだろう。
　お釈迦様の時代には「五百羅漢」といわれるように、大勢の解脱者がいたとされているが、それが現代にも当てはまるとは到底思えないのも、当然かもしれない。
　しかし、現実に神秘のエネルギー・クンダリニーを覚醒させ、それを練り上げることによって解脱へと到達した魂――すなわち、クンダリニー・ヨーガの成就者――は、現代にも多数存在しているのである。
　本章では、クンダリニー・ヨーガの素晴らしさを実感していただくために、その成就体験談をご紹介したいと思う。

◎――四つの条件がそろって成就へ

　その前に、クンダリニー・ヨーガについて、少し説明しておきたい。

　クンダリニー・ヨーガは「エネルギーのヨーガ」といわれ、煩悩をエネルギーによって昇華するヨーガのことである。つまり、完全にエネルギーを昇華したときには、煩悩の全くない状態が訪れることになる。
　このクンダリニー・ヨーガは、次の四つの体験がそろうことによって認定される。

（1）ダルドリー・シッディ（空中浮揚）
（2）光への没入
（3）化身の体験
（4）意識の連続

　ダルドリー・シッディというのは、前述したように、上昇のエネルギーによって身体が持ち上がる体験である。
　もう少し高度になると、究竟と呼ばれる瞑想中に身体のエネルギーが頭頂に集まり、無意識のうちにフワッと体が持ち上がる。これが空中浮揚である。
　光への没入とは、わたしたちの身体に存在している三つの管（気道）の浄化の度合いを計る基準として設けられたもので、黄金色・白銀色・ブルーの三つの光に没入することである。

化身の体験というのは、前述した五法身の体験のことで、へそから抜け出す変化身の体験、胸から抜け出す法身の体験、喉から抜け出す報身の体験、眉間から抜け出す本性身の体験、頭頂から抜け出す金剛身の体験がある。

最後の意識の連続とは、二十四時間（眠っていようと起きていようと）途切れることのない意識を持ち続けることの達成のことだ。

それでは次項で、アヌーパマ師の、クンダリニー・ヨーガの成就体験談をご紹介することにしよう。

コラム　Column

最終解脱に至る六つのヨーガ
――スケールの大きな救済活動をするために

ヨーガには、いろいろな種類が存在している。どのヨーガも、それを成就することによって自己の本質に到達し、解脱の喜びを享受することが可能だ。

しかし、解脱したのちもこの現象界にとどまり、救済活動を行なう――すなわち、多くの魂を真理の流れに導き、高い世界へ、あるいは解脱へといざなう――ためには、以下の六つのヨーガを修めていくことが必要になる。

なぜなら、あらゆるヨーガに精通していなければ、この煩悩渦巻く世界で――言い換えれば、エネルギーが激しく下降している世界で――自己の解脱の状態を維持しつつ、他の魂を引き上げていくことはできないからだ。

ここに挙げた六つのヨーガを一つ一つ成就することによって、解脱の安定度は高まっていく。

そして、六つすべてを成就するなら、完璧な解脱である「最終解脱」に到達し、二千五百年前に登場なさったお釈迦様のように、スケールの大きな救済活動を展開することが可能になるのである。

○ステップ１――ラージャ・ヨーガ

意志のヨーガともいう。煩悩の否定によって生じる集中のエネルギーにより、外界からの刺激や影響を一切受けない「プラティヤハラ」という制感の状態にある、解脱の第一ス

テップ。

○ステップ2――クンダリニー・ヨーガ

エネルギーのヨーガ。尾てい骨に眠るクンダリニーのエネルギーを覚醒・上昇させることにより、煩悩を昇華し、安定した心の状態を保っている解脱の一種。エネルギーロスがない限り、煩悩に左右されない状態にある。

○ステップ3――ジュニアーナ・ヨーガ

分析のヨーガ。物事をありのままに見つめる純粋観照智により、自らの煩悩を原因レベルにまでさかのぼって分解する、煩悩に全く左右されない解脱の状態。仏典でいうところの「阿羅漢（供養値魂）」を指す。チベット仏教カギュー派の修行であるマハームドラーの成就と同様のステージである。

○ステップ4――大乗のヨーガ

三つのヨーガの成就をベースに、四無量心（聖慈愛・聖哀れみ・聖称賛・聖無頓着）の実践により自他の区別さえ消滅する解脱。この大乗のヨーガが完成すると、現象界に再生するカルマは消滅する。

○ステップ5――アストラル・ヨーガ

報身のヨーガともいう。純粋アストラル世界で活動する「報身」と呼ばれる身体に自由に意識を移し替えることができる。アストラル・レベルまでカルマを消滅させることができるので、この段階まで来ると、「魂の救済」以外には全く執着がなくなる。

○ステップ6――コーザル・ヨーガ

いわゆる真解脱の状態。純粋コーザルの世界で活動する、意識だけでできた身体「本性身」に到達し、コーザル・レベルでのデータの入れ替えが行なわれる。すなわち、このヨーガの完成が、再生する因を全く持たない最終解脱の状態である。

《クンダリニー・ヨーガ成就体験談》

サマディの境地を経て与えられた クンダリニー・ヨーガの成就
――アヌーパマ師

求めるものはもう何もない

「そのとき、わたしの心は満ち足りて、求めるものはもう何もなかった。周りは自己の内側の光で照らされ、その明るい空間の中でわたしは座っていた。

意識は完全に覚醒し、一切の雑念はわいてこない。今までに体験したことのないすべてが静まった状態だ。

……わたしは、自分の呼吸が完全に止まっているのを認識した」

アヌーパマ師。一九九二年一月、クンダリニー・ヨーガの成就を果たす。そのとき、師は〝サマディ〟に入り、寂静の境地を体験した。

サマディとは、日本語で三昧と音訳されている瞑想の究極状態である。

仏教では呼吸の長さは煩悩の少なさと比例するといわれているが、修行で煩悩を止滅していくと、この境地に到達することができるのだ。このとき、呼吸は完全に停止し、食べなくても、飲まなくてもいい状態が現出する。

古今東西、真の聖者と呼ばれた人々は、皆このサマディに入り、様々な逸話を残した。お釈迦様しかり、イエス・キリストしかり。サマディとは、聖者の条件とも言えるものであり、それほど高いステージなのである。

ALEPHでは、この境地を得た者が数多く存在する。そして、師もその一人となった。

それは、グルの指導のもと、ALEPHのイニシエーション（秘儀の伝授）を駆使した特別な修行に入り、約一カ月後のことであった。

このような成就を果たした師は、一体どのような人生を歩んできたのだろうか？　サマディに入ることを可能にした「特別な修行」とはどのようなものなのだろうか？　師はどのような「光への没入」「空中浮揚」などを体験したのだろうか？

師は、そのすべてを静かに語ってくれた。

◎——〝普通のサラリーマン〟だった

「——本当にどこから見ても普通のサラリーマンだったんですよ」
と師は穏やかに笑った。今から思えば、ＡＬＥＰＨに巡り合うまでの自分が幻のように感じられたのだろうか。

「地元の商業高校で、商業実践と簿記なんかを学びまして、卒業するとそのまま電気会社に入社したんです。会社では、ずっと内勤で、総務兼経理をやっていました。

　仕事は順調でしたね。人間関係も一応うまくいってたし、信用もそれなりにありました。会社は安定していましたし、このままいけば係長、課長というラインができ上がっていました。全く平凡な型どおりの生き方で、別に人にない特別な能力があったわけでもないし、際立っていたわけでもありません」

　要するに、一言で言うなら、どこにでもいるただの人だったわけである。それが、修行の本場インドでも滅多にいない「クンダリニー・ヨーガの成就者」となるのだから、運命とは不思議なものだ。

　その人生の転機は、一冊の本との出合いであった。

「入社してから、即仙台の方に転勤になって、そこで四年間過ごしたのち、また盛岡の方に転勤になったんですが、そこで『マンガ滅亡の日』と出合ったんです。
わたしは、中学生ぐらいから結構、精神世界とか、心理学に興味を持って、その類の本をたくさん読んでいました。で、まあ、徐々に好みが変わってきて、マンガが大好きになっていろいろ読んでいたんです。
それで、そのころ書店で、たまたま見た『マンガ滅亡の日』を何気なく買ってしまったんですよ。そうして読んだら、ものすごいインパクトを受けましてね。なんと一カ月もその一冊の本を繰り返し読み続けたんです。
そして、その後、居ても立ってもいられなくなってALEPHに入会しました」

一冊の本に導かれて、ALEPHに入会した師は、即出家を考えた。
読者の方の中には、「えっ、即出家？」と驚く方もいらっしゃるだろうが、師は、もともと直感的に「ここは本物だ」と感じていたという。加えて、入会してすぐ「光り輝くヴィジョンを見る」「エネルギーが上がって頭頂がしびれる」などの様々な神秘体験をし、教義を学んでその確信を深めたので、出家をすることを決心したという。
これほど唐突に出家を望んだのは、小さいころ親族の死に直面して〝無常〟を感じ、心の空虚

さは物質的な豊かさでは埋め合わせることができないということを知っていた、ということもあったのだろう。
「無常を乗り越えた絶対的な幸福を得るために、人生を懸けてみよう。ここにはその術がある」
――師は、そう思ったのである。

◎――どんどんと静まる煩悩

八九年八月に出家。元来こつこつと努力する性格であった師は、出家してからも真面目にワークに、そして瞑想などの行に励んでいた。その結果、知らず知らずのうちに強い精神力を身に付け、九〇年の一月には〝強靭な意志のヨーガ〟、ラージャ・ヨーガの成就をいち早く果たしている。
その後、煩悩に振り回されて必死で闘うこともあったが、少しずつステージを上げ、約一年後、次の〝生命エネルギーのヨーガ〟、クンダリニー・ヨーガの成就を目指して、師は極限の修行に入ったのである。
「区切りとして、三回ほど修行に入ったんですよ。

まず、九〇年の十一月に、阿蘇のシャンバラ精舎で一回目の修行に入りました。修行メニューは、教学と立位礼拝です。富士山総本部道場に移ってからは、ヴァヤヴィヤ、アパンクリヤなどのプラーナーヤーマも加わりました。
　このときの修行では、前々から引っ掛かっていた食の煩悩が噴き出してきました。あとは、嫌悪ですね。寒さに対する嫌悪。そして、修行の指導をしてくださる師に対する嫌悪。
　ヴァヤヴィヤ、アパンクリヤのときは、普通修行者は裸でやるんですけど、わたしは嫌だからって着たままやっていたんです。
　プラーナーヤーマをやると、トゥモ（熱のヨーガ）が起きるから本来は寒くないはずなんですけど、限界までやっていなかったということと、やり方が正しくなかったということが原因で、トゥモが起きなかったんですよ。
　それで、寒いから嫌だと。着たままやると。そして、『それでは修行は進まないよ』と注意をしてくださる師に対して、嫌悪を抱いていたんです。
　それが、あるときスーッと不思議なほど消えてしまったんですね。この嫌悪が消えたというのが、この期間の修行で得た一番の収穫でした。食の煩悩の方は、相変わらず消えませんでしたけど。
　神秘体験も、いろいろとしました。頭頂はもうしびれっ放しで、甘露が頭頂から落ちて、冷た

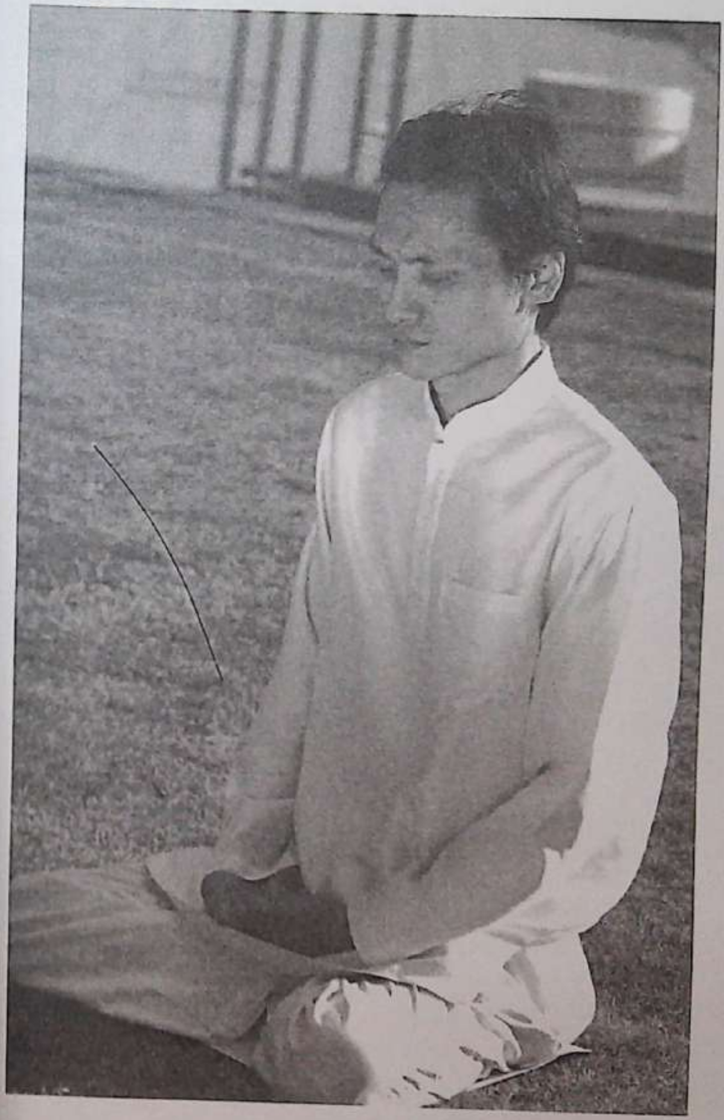
いクンダリニーが上がる。もうとにかく気持ちがいいという……。ダルドリー・シッディも起きまして、変化身の体験もしました。
　で、『あ、いいところに来たなあ。成就まで行けるかもしれない』って思ったところで、修行を出されて、ワークに戻されたんです」
　食の煩悩——。グルメが蔓延（まんえん）している日本では、みんな「おいしいものが食べたい」ということが、煩悩であるなどとは思ってもいないが、仏教では、これは確かにわたしたちを苦しめる煩悩の一つに数えている。仏教の修行では、人間ならだれでも持っているこの食欲でさえ、止滅しようとするのだ。
　アヌーパマ師は、この食の煩悩と闘い、そしてALEPHの教えに従って修行を実践するうちに、徐々に徐々にそれを克服していった。
「修行から出てきたときには、自分は本当に貪りが強いんだなあということを実感しましたね。
　それで、自分はけがれているなと。だから、真理のデータを入れて、欲望を肯定するデータと入れ替えなくてはいけないと。そう思ってからずっと教学、つまり真理の法則を学ぶことを心掛けてきました。

ワークをしながら、説法テープをひたすら聴き続けて、また、『欲如意足』『喜覚支』といった瞑想もしました。
それから、しばらくして六月にワークをしながら一日十二時間の修行を命じられたんです。内容は、『マハーヤーナ』（過去の教団機関誌）を読むと。ただそれだけでした。そして、九月には、完全な極厳修行、二十四時間の経行教学修行に入ったんですよ」
経行というのは、二千五百年前のお釈迦様の時代にも行なわれていた、精神を統一して歩く修行のことである。師は、一日約二十キロほど歩き、あとは、ひたすらまた教学に専念した。
「この長きにわたる教学修行で、教学の効果というものを実感しました。けがれ切っていたデータが、少しずつですが浄化されていき、煩悩が静まってくるのを感じました。
経行が入ってからは、経行の効果も非常に感じましたね。経行では集中力を培えたと思います。
面白いもので、意識して集中すればするほど、歩くスピードは速くなり、集中しなければ遅くなるんですね、あれは。それと、経行はエネルギーをすごく上げるんだな、というのもわかりました。

この経行と集中して学ぶ教学の効果で、修行ステージはどんどん上がっていったと思います」

◎──秘儀・奥儀を結集した修行

その後、またワークのために、一日の半分のみ経行教学修行をやることになったが、師はそれに対して何の文句も言わず、ただ黙々と修行とワークに打ち込んだ。
そんな師に、突然、画期的な修行の話が飛び込んでくる。
「十一月に、突然サマナに伝達があったんです。
『来年いっぱいでサマナ全員、クンダリニー・ヨーガの成就をさせる』と。そして、『まず、初めに四十名修行に入れて、四十名きっちり成就させる』と。そして、もうみんな一斉にわき立ちましたね。『その選考は、今から行なうから、我こそその修行に入りたいと思う者は決意文を書きなさい』と言われたんです。
それで、わたしはもう絶対成就したいと思っていましたから、決意文に、
『とにかく全力でやります。与えられた修行を全力でやります』と書いたんですね。



――そのせいでしょうか、十二月からの第一陣の極厳修行に入れていただいたんです」

こうして、師は、再びクンダリニー・ヨーガに向けた二十四時間の極厳修行に入った。そして、これがまさに、師をクンダリニー・ヨーガの成就に直接導いた、最後の修行だったわけである。

ＡＬＥＰＨでは、修行を飛躍的に進めるためにイニシエーションというものがある。それは、主に秘儀とされて一般に公開されることのない、高度な瞑想法の伝授や神聖なエネルギーの移入のことだ。

今回の極厳修行は、まさにこのイニシエーションの連続だった。言い換えれば、ＡＬＥＰＨの秘儀・奥儀を結集したような修行だったのである。

この特殊な修行によって、修行者たちは著しく修行ステージを上げ、経典に記されているような高いレベルの体験をしていった。

◎——光が舞う、体が浮く！

※主な修行プログラム

○小乗のツァンダリー
○教学
○捨断の瞑想
○グルヨーガ・マイトレーヤ・イニシエーション
○立位礼拝
○グルヨーガ
○大乗のツァンダリー
○ヴァヤヴィヤ・クンバカ・プラーナーヤーマまたは、アパンクリヤ
○究竟の瞑想
○経行

（小乗のツァンダリー、グルヨーガ・マイトレーヤ・イニシエーション、グルヨーガ、大乗の

ツァンダリーとは、いずれも世界で最高峰に属する瞑想技法である。
なお、食事はすべてグルのエネルギーが込められたものであった）

●十二月二十日

昨日の経行後の究竟の瞑想で、左手が冷たくなる。左側に白いぼんやりした光が見える。今日の経行後の究竟では、右手が冷たくなる。最後は頭頂が冷たくなる。イダー、ピンガラー、スシュムナーの三管の浄化か。

説明によると頭頂が冷たくなるのは、「不死の甘露」だろうということ。

究竟中に、意識が飛ばされる（寝てしまう）。情報に弱い人間は飛ばされるということ。

●十二月二十四日

瞑想で詞章を唱えているとき、オレンジ色の光を見る。上から下へオレンジの光がパッパッパッとする。

究竟の瞑想中フッと浮く。別に浮こうと思っていないのに、無意識のうちに、体がフッと風船のように上に浮いてしまう。これが、もっともっと高くなれば数メートルもの完璧な空中浮揚ができるんだろう。

ヴァヤヴィヤ中、頭頂の方が目をつぶっていても明るい。究竟中も、頭頂が明るくなる。頭頂が心地よくしびれる感じ。

●十二月二十五日

究竟中に、家族団らんで何か食べているヴィジョンを見る。お菓子やパン。

ヴァヤヴィヤで、観想ができるようになった。詞章中、頭頂に精神集中をすれば意識が飛ばないが、少しでも集中がずれると寝てしまう。

「食の煩悩はこの前の修行で少しずつ取れてはいったんですが、まだまだ切れていなかったんです。ですから、この煩悩は、結局この修行に入ってからも引きずって、最後の最後まで残りました。

あとは、それから、瞑想中意識が飛んでしまうんですね。クンダリニー・ヨーガでは、二十四時間全く途切れない意識の連続性がなければならないわけですけど。

この極厳修行では、一般的にいう睡眠時間はありませんでした。もちろん、究竟の瞑想は、睡眠よりも心と体を解放する特殊な瞑想ですから、詞章を唱えているときにしっかりと集中して、究竟の瞑想で一気に心身を解き放てば、睡眠時間は全く必要ないはずなんですけど、集中が外れ

ると寝てしまうんですよね」

◎——的中した未来予知

●十二月二十八日

経行中、意識がボーッとしたとき、突然体が浮く感じがする。

詞章中は、光がオレンジから黄色に変わる。光が全体的に上からサーッと降りてくる。太陽のような白銀色の光だ。

●一月一日

太陽のような白銀色の光に包まれて、その光の中に溶け込んだ。すべての魂に慈愛、哀れみを降り注ぎ、すべての魂の善行を誉め称え、すべてのカルマの現象に対して頓着しないという四無量心の瞑想をしていると、心の底から喜びとうれしさが込み上げてくる。

喜びとうれしさが込み上げてくると、自分を包んでいる光が強まった。

●一月四日

詞章を唱えていると、目の前が透明な光をちりばめたようにキラキラと光る。まるで小波（さざなみ）に輝く光のよう。

●一月五日

詞章を唱えるのが楽しい。楽しくなればなるほど、速く唱えられる。詞章に溶け込むような感じだ。

●一月七日

アパンクリヤで、最後の入息のとき、上からフワーッといろんな大きさの光の粒が降りてくる。その光は、広がりながら体を包み込んだ。赤、青、紫……いろんな色があって虹のようだ。

●一月九日

瞑想中、体に赤い光がまとわりついて燃え出す。

究竟中、こんなヴィジョンを見た。グルにイニシエーションを頂いたのち、グルが来られて、

「これはなんだ。食の煩悩の空間だ。空間が黄色になっている。これは、良くない」

と言われて、みんな怒られた。それで、イニシエーションを半分に減らされてしまった。

次の日、ヴィジョンと同じことが起こって驚いた。

「何度か究竟の瞑想中、未来ヴィジョンを見たようなんです。大体、究竟の瞑想から覚めた瞬間に忘れてしまうんですけど、これは鮮明に覚えていました。

グルがわたしたちの修行を進めようと思われて、パンと餅にエネルギーを込められてわたしたちに下さったんですが、それを修行者が、修行で煩悩が噴き出しているものですから、貪ってしまったんですね。

そうしたら、その煩悩をグルが見抜かれてみんな非常に怒られまして。イニシエーションの量を半分に減らされてしまったんです。

で、わたしはそのことを既に前日に知っていたんです。瞑想中にヴィジョンで見て。いわゆる未来予知だったんです」

◎——意識の分化——二つの自分、三つの自分

●一月十日

詞章中、黒いドットがたくさん見えた。この後、雑念の洪水に巻き込まれた。とにかく多すぎ

るぐらいである。ひたすら、今まで修習したデータが洪水のように押し寄せてきた。

とらわれてはいけない、と思うとだいぶ冷静に眺められた。そのとき、雑念を眺めている自分と詞章を唱えている自分、「二つの自分」を認識した。意識の分化が起こったようだ。

ヴァヤヴィヤ中、暗性のサマディに入り出した。ヴァヤヴィヤ二、三息した段階で、気が付くと既に二時間終わっていた。その間、意識もヴィジョンも全くない。完全な暗性のサマディ。

●一月十一日

詞章中、右上から黄金色の光が降りてきた。究竟のときには、白い螺旋状の光が上昇するヴィジョンが見えたのち、それが下から包み込んできて、自分自身が螺旋の白い光の渦に包まれた。

究竟中は、姿勢さえ崩さなければ、意識は鮮明だ。

●一月十三日

意識の三分化が起こった。詞章を唱えている自分と雑念にとらわれている自分。そして、それを見ている自分。

グルヨーガの瞑想は本当に素晴らしい。グルと一体になって歓喜に浸った。

「仏典には、ステージが高くなればなるほど、意識が一元の状態から二元、三元となっていき、最終的には無数の意識を持つと書かれていますが、その一つのステップとして、このとき意識の二元化、三元化を体験したんです」

◎――決死のアンダーグラウンド・サマディに挑戦

秘儀の瞑想とグルからの絶え間ないエネルギー移入によって、驚異的に修行ステージを上げていった師は、着実に修行プログラムをこなしていった。

そして、グルヨーガの瞑想を終わり、最後の大乗のツァンダリーの瞑想に入ろうとしたそのとき、突然、グルから驚くべきことを告げられた。

「『アンダーグラウンド・サマディ』に入れ」

――アンダーグラウンド・サマディとは、密閉して空気の流入をなくした三メートル四方の小部屋（チェンバー）を土中に埋め、その中で何日間も飲まず食わずで瞑想修行を行なうという修行である。

サマディという名が付いていることからもおわかりのとおり、この修行はサマディに入ることができなければ達成し得ない。

ちょっと考えればおわかりになると思うが、空気の流入がないため、普通に呼吸していると窒息死してしまうのである。しかし、サマディに入ることができれば、呼吸が完全に止まるため、生きていられるのだ。
　つまり、このアンダーグラウンド・サマディができるということは、とりもなおさず、その修行者がサマディに入れるということの証明であり、また、サマディの存在そのものの証明でもあるのである。

「それまでも、グルから、
『アンダーグラウンド・サマディに入れるぞ』
という話を聞かされていましたが、これほど突然とは思っていませんでしたので、驚きました。何の心の準備もしていなかったんで、少し慌ててしまったんですが、グルから直接のエネルギー移入をしていただいて、そのまま即チェンバーに入りました。
　中での修行は大乗のツァンダリーです。『とにかくひたすら詞章に集中しろ』というお言葉を頂いて、それだけに努めました」

●一月十四日

　意識が飛びそうになると、ドアを閉める音や、澄んだベルの音、女性の声、男性の声が聞こえてきて起こしてくれる。ナーダ音だ。究竟の瞑想中も、完全に意識は鮮明。フッと、三分間ぐらい全く欲求のわかない状態を経験した。
　今日、アストラルで、小乗のツァンダリーの粗雑なグヤサマジャと微細なグヤサマジャの瞑想をやってしまった。今まで味わったことのない、とろけるような歓喜状態。詞章に集中しなければいけないから、
「こんなことをいつまでもやっていたら、時間のロスだ」
とわかっていたけども、あんまり気持ちがいいので、やめたくなかった。四時間経って、仕方なく口惜しさを感じながら戻ってきたという感じ。グヤサマジャと完全に合一した。

●一月十五日

　輝くブルーの空間が広がった。チェンバーに入る前に見たブルーの光と同じもの。あのときは、光を見ただけだったけど、今度はやっとブルーの空間、という感じ。グルは「それは八つの克服境（こくふくきょう）[*注3]の第五克服境だ」と言われていたけど、やっと完全な第五克服境に入ったのだろうか。
　燃え上がるような赤い光も見た。これはまだ光。青の次は本当は黄色い空間のはずだけど、黄色は飛ばしてしまったような気がする。これらのことにもとらわれないようにして、ひたすら詞

章に集中する。

注３　八つの克服境：二一〇ページのコラム参照

●一月十六日

苦しみが出てくる。体が痛い。蓮華座の痛みというよりも、体全体が痛い。瞑想が続けられない。

苦しんでいると、突然、グルから信じられないタイミングで電話がかかってきた。

「体が痛いのは、それだけ風が上がっているからだ。それで、ナーディーが細いから痛みが出てくるんだ。もっと詞章に集中しろ」

グルのお言葉で、何とか立ち直る。グルと弟子はアストラルの霊的なパイプでつながっているということを実感。グルの神通力をまた一つ体験した。

気を取り直して、詞章に集中しようとすると、急に死というものが強く感じられる。強く意識していると、フッと死に対する恐怖が消える。もう死ぬことは全然怖くないような気がする。

この後に、また詞章を唱えている自分と、ヴィジョンを見ているもう一人の自分が分離した。

……いろんなサマナが走馬燈のようにヴィジョンで見える。――と、それらの人たちに対して

すごい感謝の念が込み上げてきた。彼らのおかげで、自分は修行に入ることができて、こんな素晴らしい体験をすることができたんだなあとつくづく思う。

「修行頑張ろう」

そんな念を込めながら、ヴィジョンで流れていくわたしの法友たち一人一人に、「頑張ろう」と声を掛けていった。

――しばらくして気付いたら、痛みに対するつらさがなくなっていた。

●一月十七日

一切の欲求がわいてこない。雑念もわいてこない。完全に無思考の状態――。こんな静かな平安な状態は初めてだ。なぜか、このとき過去世らしきもの見た。

この後、煩悩が引きちぎれるように落ちていった。目の前を白い餅のような煩悩の塊がぶちぼちと落ちていく（なぜか、煩悩が塊のように感じられる）。性欲が落ちていく。食欲も落ちていく……。

どんどんどんどん煩悩が落ちていくうちに、強い強い欲求が出てきた。

「もっともっと修行をたくさんしたい。救済しないといけない。この世は無常である。この無常を根本として真理の教えを広めていきたい」

周りの空間は明るい。グルとシヴァ大神、諸々の真理勝者（如来）方に対する感謝の念が込み上げてきた。

——心の中で詞章を唱えながら、わたしは、自分の呼吸が完全に止まっているのを認識した。

●一月十八日

四日ぶりにチェンバーを出た。グルにお会いして、少しお話しする。イニシエーションも与えてくださった。本当にありがたい。

グルのお話では、完全にサマディに入ったということだった。

「最後の修行だ。経行をしなさい」

と言われて、そのまま道場の周りを経行する。

——すごく気持ちがいい。四日間眠らなかったけど、全然眠くない。なんて綺麗なプラーナなんだろう。夜中だから、氷点下は超えているはずだけど、その寒さが逆に心地よい。

高い世界の神々は、食物を取らずプラーナだけで生きているという。ふっと、自分もこの清らかなプラーナだけで生きていけるんじゃないかという気がしてくる。

「この素晴らしい環境で、みんなも修行してほしい」

チェンバーを出るアヌーパマ師。アンダーグラウンド・サマディを貫徹し、成就と認定された

そんな思いが込み上げる。

グル、シヴァ大神、諸々の真理勝者方、わたしをここまで引き上げてくださって心より感謝いたします――。

証明された成就者のパワー

グルに見守られて、師は、決死のアンダーグラウンド・サマディを貫徹し、クンダリニー・ヨーガの成就者となった。

常人なら死に至る少ない酸素量の中で生きていられたのは、ひとえに、師が修行によって煩悩を止滅していたからにほかならないだろう。

冒頭でも述べたとおり、呼吸は煩悩に比例するのである。つまり、師の煩悩は、常人に比べて格段に少ないと言えるのだ。

体験談を読めばおわかりになるように、この四日間、完全な断水・断食をしていたにもかかわらず、それに対する苦悩というものは全く見られない。

意識について言うならば、完全な覚醒状態にあり、眠気は全く生じていない。

さらに付け加えるなら、排便・排尿もない。普通、男性は一日以上尿がないと生命に危険を来

たすといわれているが、師は四日間も排せつがなかったのである。

ヨーガ理論によると、エネルギーが上がると排せつしなくなるといわれているが、このときの師のエネルギーが完全に上昇傾向にあったことの現われである。

この四日間のアンダーグラウンド・サマディは、師にとっては、仏典に記されている体験をした素晴らしい出来事であったが、同時に、成就者の驚異的なパワーというものが科学的にデータとして証明された、貴重な実験でもあった。

そして、それはとりもなおさず、グルの的確な指導とALEPHの完璧な修行法によって、〝単なる普通のサラリーマン〟でも人間を超えることができるということの証明でもあったのである。

あなたもサマディに入れる

四日間のアンダーグラウンド・サマディを終え、「クンダリニー・ヨーガの成就」を果たしたアヌーパマ師は、現在もALEPHで後進の指導に当たっている。インタビューの最後に、師はこう語った。

「最後まで引っ掛かっていた食の煩悩は切れました。チェンバーから出てからも、食べようとい

う気が起こらないんですよ。

何しろ、チェンバーから出てからほんの少し重湯とかを食べたんですが、そのときに一番初めに浮かんだ感情が、『食は苦なり』でしたから。食べない方が本質的に楽なんだということがわかりました。この煩悩が切れたということは、すごくうれしいですね。

出てきてからの面白い変化としては、まあ、これは修行中でもあったんですが、他人の状態とか、空間のエネルギーが非常によくわかるようになったことです。

例えば、右の気道が痛くなって、ここの空間は怒りのエネルギーが満ちているとわかったり、マニプーラ・チャクラが痛くなって、ここは貪りの餓鬼の空間だとわかったり。あるいは、この人は今、若干魔境だなとか。もっと、はっきりした神通力というのは、これから付いてくるんじゃないですかね。

それから、神秘体験として、今日ちょっと面白い体験をしました。

究竟の瞑想をやると、ものすごいスピードで時間が経ってしまうんですよ。意識はずっとあったんですけど、三時間あっという間に経ってしまったという。

これは、修行中もあったんですけど、グルからは「無所有境（むしょゆうきょう）」の境地だと言われました。

でも、こういう体験は、わたしと一緒に修行に入った人はほとんど体験しているんじゃないでしょうかね。

わたしが、今回の修行で実感したことは、普通の人間でも、修行することによって、仏典に記されているような素晴らしい体験をして、本当に高い世界の神々の経験ができるんだということですね。

そして、人間に限界はないんだと。限界というのは、単なる観念であって、観念というのは修行によってすべて崩れ去るということですね。

修行することによって、あなたも同じようにサマディに入ることができる、あなたも同じように素晴らしい体験ができる、ということを、わたしは今すべての人に心から伝えたいと思います」

グルに導かれ、偉大なる〝人間進化〟を遂げたアヌーパマ師。その姿は、修行の素晴らしさを見事に体現していた。

コラム

仏典に記されている「八つの克服境」

Column

アヌーパマ師の体験とこの仏典の記述を比較してみると、師の体験が決して特異なものではないことがおわかりになるだろう。

向煩悩滅尽多学男たちよ、実にこれら八つの克服境がある。八つとは何であろうか。…（中略）…

一人の人が、心の中に種々の非形状・容姿を熟知し、外側の種々の形状・容姿の種々の青、種々の青い色彩、種々の青い印、種々の青い出現がわかる。例として、ウンマー（きらめき）の花の青、青い色彩、青い印、青い出現のようなもので、あるいはところで、例として、両側につやがあるバーラーナシー（剣の城壁）産のその衣の青、青い色彩、青い印、青い出現のようなものである。

まさにこのように、一人の人が、心の中に種々の非形状・容姿を熟知し、外側の種々の形状・容姿の種々の青、種々の青い色彩、種々の青い印、種々の青い出現がわかる。それらを克服し、『わたしは発見して、わたしはわかる』と、このように熟知する者がいる。これが第五の克服境である。

一人の人が、心の中に種々の非形状・容姿を熟知し、外側の種々の形状・容姿の種々の黄色、種々の黄色い色彩、種々の黄色い印、種々の黄色い出現がわかる。…（中略）…

まさにこのように、一人の人が、心の中に種々の非形状・容姿を熟知し、外側に種々の形状・容姿の種々の黄色、種々の黄色い色

彩、種々の黄色い印、種々の黄色い出現がわかる。それらを克服し、『わたしは発見して、わたしはわかる』と、このように熟知する者がいる。これが第六の克服境である。

一人の人が、心の中に種々の非形状・容姿を熟知し、外側に種々の形状・容姿の種々の赤色、種々の赤色の色彩、種々の赤色の印、種々の赤色の出現がわかる。…（中略）…

まさにこのように、一人の人が、心の中に種々の非形状・容姿を熟知し、外側に種々の形状・容姿の種々の赤色、種々の赤色の色彩、種々の赤色の印、種々の赤色の出現がわかる。それらを克服し、『わたしは発見して、わたしはわかる』と、このように熟知する者がいる。これが第七の克服境である。…（中略）…

向煩悩滅尽多学男たちよ、これらが実に八つの克服境である。

コラム　column

サマディの奇跡を科学的に検証！
――「水中エアータイト・サマディ」＆「アンダーグラウンド・サマディ」

お釈迦様のお説きになった「苦から解脱に至る過程」に「三昧（サマディ）」の段階がある。

このサマディは、瞑想の究極状態ともいわれ、次の三つの条件が備わった状態になる。

（1）呼吸停止
（2）心臓微拍動（もしくは停止）
（3）代謝の低下

これらのうち、科学的に計測することが可能なのは、「呼吸停止」である（※心拍の変化については、心臓という部位が大変デリケートで、被験者を危険に追い込んでしまう可能性が高いため、測定は難しい）。

そこで、限られた酸素量の中で、常人なら完全に死に至るであろう、長期間にわたって瞑想し続ける、という試みがなされた。しかも、その期間中は、断水断食――場合によっては完全な採光の遮断（※真っ暗闇の中で、ということ）――という過酷な条件付きである。

それが、「水中エアータイト・サマディ」であり、「アンダーグラウンド・サマディ」なのだ。

○水中エアータイト・サマディ

まず初めに、一九八八年五月に富士山麓で行なわれた、二重チェンバーを使った「水中エアータイト・サマディ」からご紹介しよう。

この二重チェンバーというのは、大型の水槽内にサマディ室全体を沈めたもので、それによって空気の出入りを完全に遮断している（図1）。

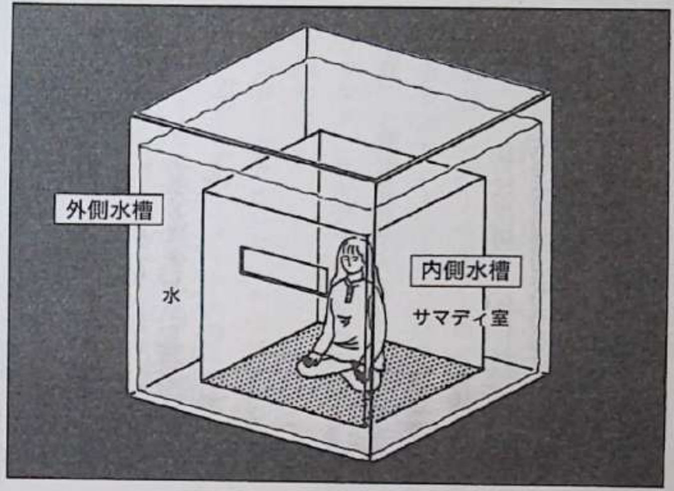
このとき、サマディを行なったMK正大師（※「正大師」は、大乗のヨーガの成就者の称号。当時の称号は「アニャータ」で、マハームドラーの成就者だった）は、十一時間二十分にわたって酸素消費量ゼロの記録を残した（図2）。

サマディ終了後、MK正大師は、そのときの体験を次のように振り返っている。

「サマディに入っているときの意識状態はとても鮮明で、そしてサマディが深くなればなるほど、ますます鮮明になっていって、また、自分の周りの光もものすごく強くなっていきます。そして肉体に意識がある状態で、同時に、光の世界にも意識が入っています。

普通、深い瞑想状態に入ると、身体の代謝が落ちるのはよく知られていると思いますが、サマディに入ると完全に肉体の機能が停止します。

そして肉体の機能が停止すると同時に、自分の思考も停止して、雑念が全くわかない、全く雑念のない状態になります。当然このときは感情もありません。意識はとても研ぎ澄まされています。そして完全に自己の肉体をコントロールしている状態で



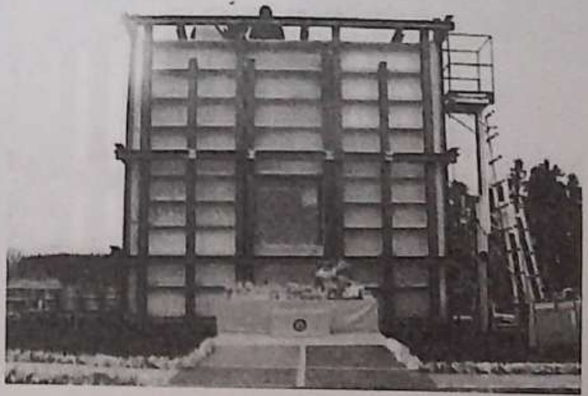


図1　水中エアータイト・サマディのチェンバー

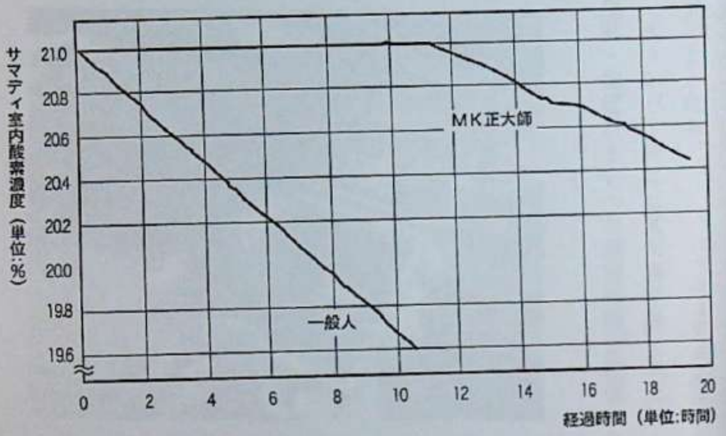


図2　サマディ室内の酸素濃度の変化

す。

ですから、肉体に意識があるのもよく、また肉体から変化身が抜け出して、意識が外側に外れるのもOKですし、それはコントロールできます。

そして、このときは、時間の感覚が全くありません。そうですね、時が止まっている状態、たぶん、時が自分の外側にあって、自分とは無関係に流れているような状態になるのだと思います。言うならば「時を超えた状態」ではないでしょうか。

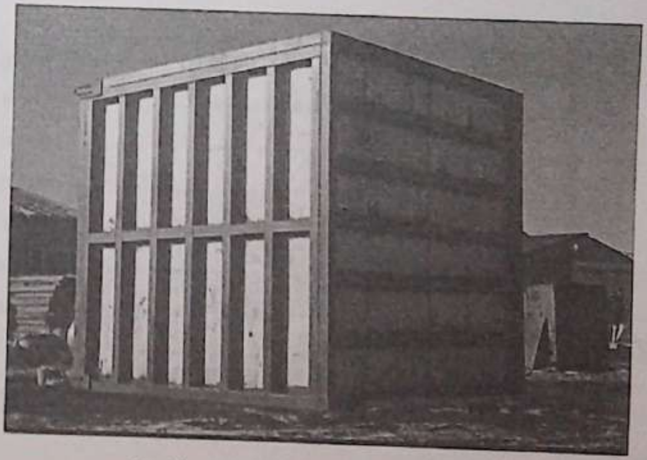
死んでしまったら、肉体に意識が戻ることは普通はありません。サマディは、自己の肉体と心を完全にコントロールしていますから、もうこのサマディに入ることができれば、生死を超えた、本当の自由を得ることができた、と言えるのではないでしょ

うか」

○アンダーグラウンド・サマディ

その後、マハームドラーの成就者をはじめ、クンダリニー・ヨーガの成就者など、「成就」と認定された人たちによるアンダーグラウンド・サマディが行なわれ、次々と成功を収めた。

アンダーグラウンド・サマディというのは、一辺がわずか三メートルのステンレス・チェンバーを地中に埋め込み、空気の出入りを完全に遮蔽した上で、その中で、一般人なら確実に死に至るとされる三日間を超えて（※通常は丸五日間）、瞑想し続けるというものだ。当然ながら、その間は断水断食で過ご



アンダーグラウンド・サマディのチェンバー

すこととなる。

チェンバー内には酸素濃度計・気圧計・温度計・湿度計といった測定装置が設置され、常に状況把握がなされるのである。

本文でご紹介したアヌーパマ師のアンダーグラウンド・サマディも、このタイプで行な

初めて行なわれたアンダーグラウンド・サマディでは、マスコミ関係者も取材に訪れ、目の前の奇跡に驚きを隠せない様子だった

われたものだった。

以下、このチェンバーに入った、クンダリニー・ヨーガの成就者であるA師の実験データをご紹介することにしよう。

まずは図3をご覧いただきたい。

上側の線①は、A師が入ったチェンバーの酸素濃度を、下側の線②は、一般人がチェンバーに入った場合の酸素濃度の変化（予想）を表わしている。A師の場合、一八・〇六%[注4]の酸素濃度から開始し、五日後には一三・二二%まで酸素濃度は低下した。一方、一般人の場合だと一一・五七%まで低下すると考えられる。

一般人の予想酸素消費量が七・〇三%であるのに対し、A師の場合は四・八四%の酸素しか消費していない。これはA師の酸素消費量が一般人の六八・八五%であり、呼吸の減少（あるいは停止）が起こっていることを示している。

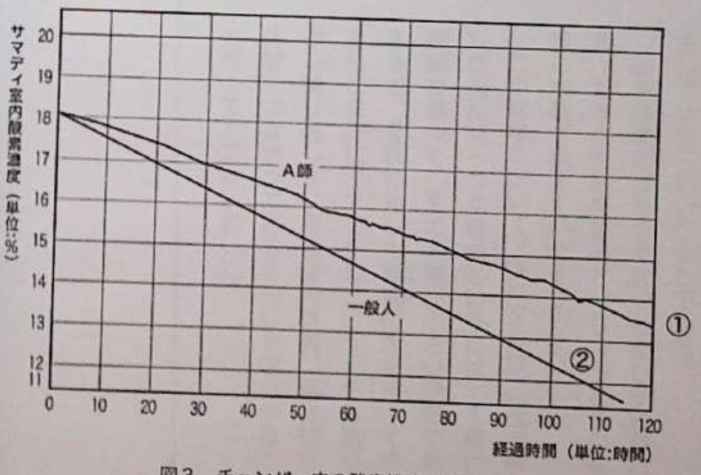


図3　チェンバー内の酸素濃度の変化

注4　測定地における酸素濃度。標高約千メートルの地点で行なわれたため、標高〇メートル地点での濃度（二一%）の八六・八%となった。

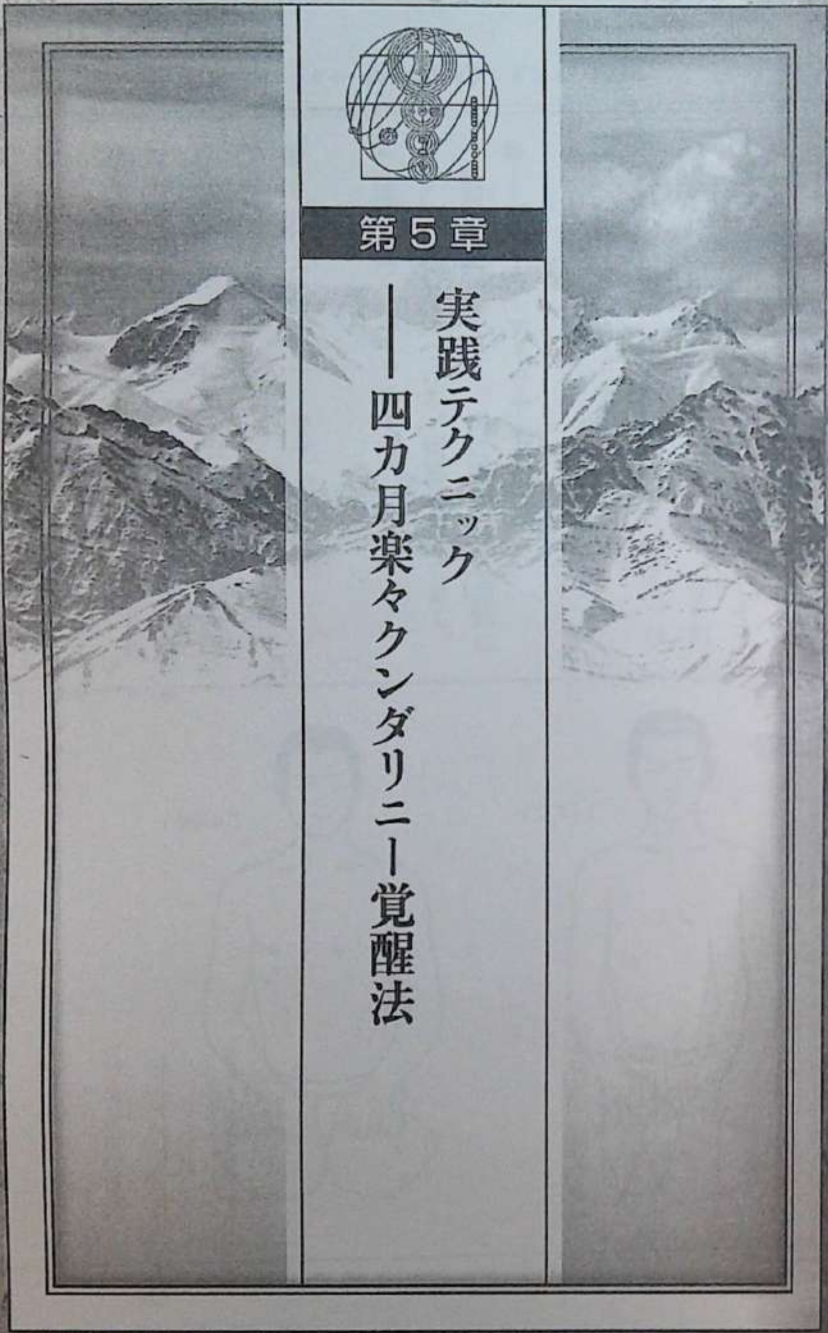
体験談
変化身をリアルに体験したチェンバー修行
（インドラーニ師　成就者）

一九九二年の四月ごろのことです。当時は、師の修行ステージを測るためのチェンバー修行というのがありました。地中に埋められたチェンバーに入って酸素消費量を測定し、四つの体験を検証することでステージを決めるというものです。

チェンバーに入る前日、幸いにもグルからのお電話を受けることができました。そのとき、「チェンバーでは何の修行をしたらいいのでしょうか？」という質問をしました。お答えは、「グルに何を与えてもらったかを考えろ」というものでした。

いよいよ修行が始まり、チェンバーの中でわたしは、グルから与えていただいたものについて考えました。「光の体験や心の安らぎ、一番は心の強さかなあ……」というふうに。

そのうち、いつの間にか、自分の変化身が屋外にあった測定室の中に立っていて、そこにいる二人の会話を聞いていました。一人は測定をしてくれているS師で、あと――はっきりとは確認できませんでしたが――もう一人いました。



第5章

実践テクニック
——四カ月楽々クンダリニー覚醒法

「三昧に入っている……」というようなやり取りを聞き、自分のことを言っているのだと安心し、チェンバーの中に帰り、肉体に戻って起き上がりました。このときの時間は、十九時半前後でした。

修行が終わり、チェンバーから出てすぐに測定室まで行って、S師にそのことを伝えました。

確かにその時間、S師とA師が、チェンバーに入っている人たち——当時は複数のチェンバーがあり、同時並行で計測が行なわれていたのですが——の結果について話をしていた、ということでした。

計測結果のグラフでは、わたしが肉体に戻った十九時半を見ると、ちょうどそこを境に呼吸が増えていたそうです。

この体験について、後にグルは、「君の修行が進んだ一つの理由というのは——何か問題があって、その問題が小さい問題であろうと、それに対して慚愧(ざんき)の念を持ってきちんとグルにザンゲするという、その繰り返し繰り返しが、変化身の体験、具体的な体験につながってきてるんじゃないかね」と言ってくださいました。

※以下の項目および内容は、『生死を超える』（麻原彰晃著）を底本とし、一部を改訂したものである。

❖ アーサナがすべての基礎だ

本章では、行法をご紹介する。いずれもクンダリニー覚醒を主眼としたものである。きちんと修行をすれば、初心者の場合でも、四カ月程度でクンダリニー覚醒にまでこぎ着けるはずである。

第一章でも述べたように、クンダリニー覚醒は、解脱への重要な第一歩である。それ以降は解脱者が直接相手にコピーしなければならないので、本書には書くことができない。その点をどうかご了承願いたい。

では、調気法や瞑想を行なうに当たって、必ずマスターしなければならない基本座法五種から始めよう。

◉──ヴァジラ・アーサナ（金剛座）

これは、いわゆる正座である。膝頭をそろえ、背すじを伸ばす。肩の力を抜き、顎を引く。足の親指は、軽く触れ合うようにする。手は膝に置く。（イラスト1）

◉──ヴィーラ・アーサナ（英雄座）

最初に金剛座で座る。次に両脚を尻の両側にずらし、尻を床につける。両脚はつけておく。手は膝に置く。（イラスト2）

◉──スワスティカ・アーサナ（吉祥座）

①両脚をそろえ、伸ばしたまま座る。
②左脚を折り曲げ、踵を右の太ももの付け根につける。足の裏は、太ももにつけておく。
③手を使って、右脚を折り曲げ、踵を左ももの

イラスト1

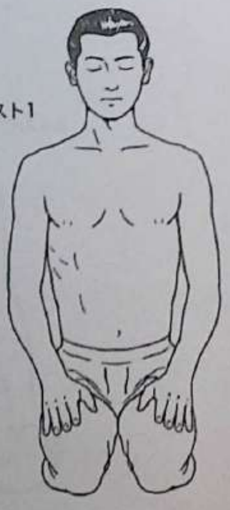
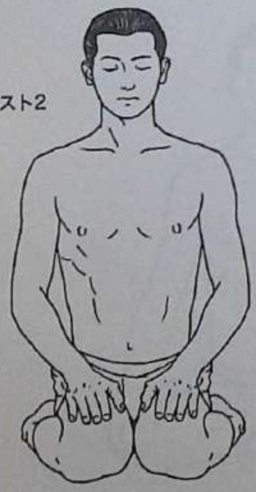


イラスト2



付け根につける。足先は、太ももと、ふくらはぎの間に入れる。左右の親指だけが見える状態がよい。

④手は、自然な形で膝に置く。（イラスト3）

（つらくなったら、左右の脚を組み替える）

◎——シッダ・アーサナ（達人座）

①両脚をそろえ、伸ばしたまま座る。

②左脚を折り曲げて、踵を会陰につける。足の裏は太ももにつける。

③手を使って右脚を折り曲げて、踵を恥骨の前に置く。足先は左脚の太ももとふくらはぎの間に差し込む。

④手は、自然な形で膝に置く。（イラスト4）

（つらくなったら、左右の脚を組み替える）

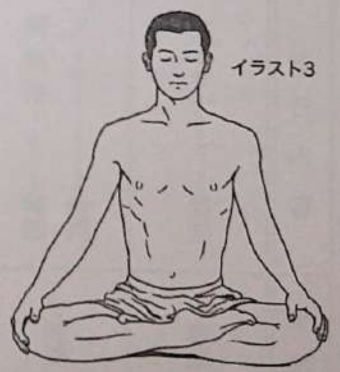


イラスト3

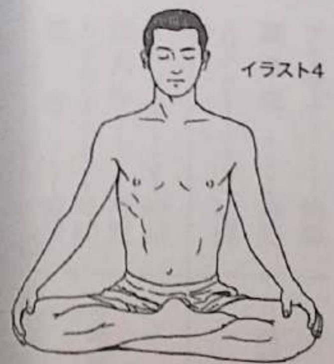


イラスト4

◎——パドマ・アーサナ（蓮華座）

①両脚をそろえ、伸ばしたまま座る。

②手を使って左脚を右ももの付け根に乗せる。

③右脚を左ももの付け根に乗せる。

④手は膝に置く。（イラスト5）

（つらくなったら、左右の脚を組み替える）

五種の座法を覚えたところで、標準的な修行プログラムを知っていただきたい。

修行期間の四カ月は、一カ月ごと四期に分けられる。第一カ月目は一時間、二カ月目は二時間、三カ月目は三時間、四カ月目は四時間の修行時間が必要である。修行内容は、以下のとおりである。

独習の場合は、危険を冒さないためにも、このプログラムで行なうこと。また、このプログ

イラスト5

◉標準修行プログラム

修行期間	修行内容	時間
第一期（1カ月目）	アーサナ……1時間	1時間
第二期（2カ月目）	アーサナ……1時間 調気法……1時間	2時間
第三期（3カ月目）	アーサナ……1時間 調気法……1時間 ムドラー……1時間	3時間
第四期（4カ月目）	アーサナ……1時間 調気法……1時間 ムドラー……1時間 瞑想……1時間	4時間

ラムどおりでやってみても、心身に変調を来たしたときは、必ず最寄のALEPHの道場に問い合わせること。特に、効果の高い行法を選んであるので、決して無理をせず、自分の状態に合わせて行なうことが大切である。

　プログラムの期間はあくまでも目安であって、それ以上かかっても構わない。

　それでは、全期を通して行なうアーサナから入ろう。

　アーサナは普通の体操と違い、呼吸法、精神集中、保持（体を一定の形に保つ）が含まれている体位法である。

　大きく分けると、①前屈、②伸展、③ねじり、④首を柔軟にし強化する、の四種のアーサナがある。

本書では多くのアーサナを載せてあるが、それぞれの種類から、二、三のアーサナを選んでほしい。それを毎日一時間ずつ続けるのである。

疲れたら必ず、次に挙げる「シャヴァ・アーサナ」をして休むこと。

◉―シャヴァ・アーサナ

①仰向けになり、脚は一五度に開く。腕は体から少し離して、手のひらを上へ向けて自然に床に置く。目は軽く閉じる。

②体の末端である指先、足先から心臓へと向かってゆったりと弛緩(しかん)していく状態を意識する。

③全身を緩め、リラックスした状態を保つ。(イラスト6)

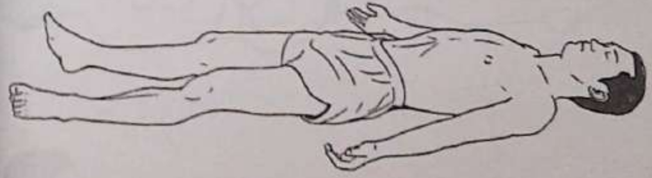


イラスト6

※注意……ヨーガは、ただがむしゃらにやれば効果があるというものでもない。緊張と弛緩も重要なポイントである。そのためには、全身をリラックスさせる「シャヴァ・アーサナ」に熟達しなければならない。また、このアーサナを終えて起き上がるときには、その前に手足を曲げて一度力を入れてからにするとよい。

◎前屈のアーサナ◎

◉―ガス抜きのアーサナ

①体を真っすぐにして、仰向けになる。(イラスト7)

②左脚は、力を抜いて自然に伸ばしたままで、右脚を折って、組み合わせた手で押さえる。(イラスト8)

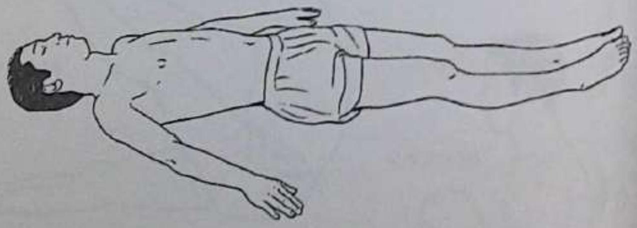


イラスト7

③息をいっぱいに吸い、ゆっくりと吐きながら腕で右脚を引き寄せ、それとともに上半身を持ち上げていき顎を膝につける。そのまま普通に呼吸をして二十秒から三十秒間保つ。（イラスト9）

④息を吸いながら、脚と上半身を元の状態に戻していき、②の姿勢に戻る。

⑤②から④までを三回繰り返して、①の姿勢に戻り、次に反対の脚で同様に三回繰り返す。

⑥⑤までが終わったら、両脚で同様に行ない、①の姿勢に戻って終了する。

※注意……曲げた脚が外側を向いてしまう人が多いので、必ず体の真上に来るように気を付ける。

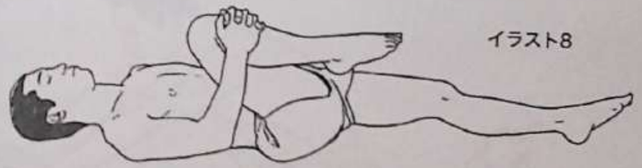


イラスト8

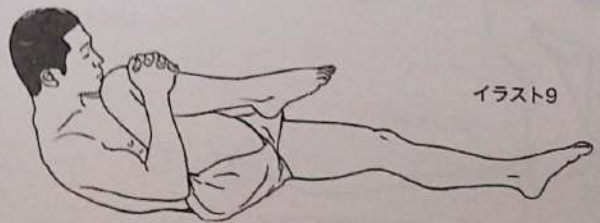


イラスト9

◎――鷺（さぎ）のアーサナ

①両脚をそろえて、前に伸ばして座る。

②背すじを伸ばしたまま、左膝を立てて両手で足首を持って踵を脚の付け根につける。（イラスト10）

③左足を少し上げて、組んだ両手で左足の裏を持つ。

④ゆっくりと息を吸いながら、膝を伸ばしていき脚を持ち上げる。脚が伸び切ったら息を止め、左脚の親指を見つめ五秒間保つ。（イラスト11）

⑤ゆっくりと息を吐きながら、左脚を一層上げて額につける。息を止め五秒間保つ。（イラスト12）

⑥ゆっくりと息を吸いながら、左脚を額から離して④の姿勢へと戻る。

⑦ゆっくりと息を吐きながら、左脚を曲げて③

イラスト11

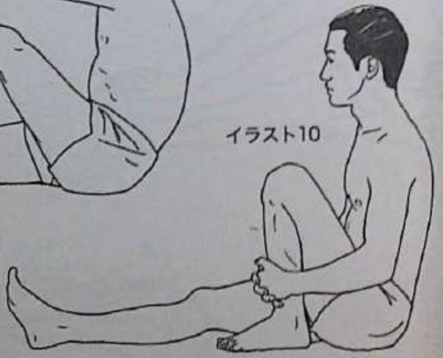


イラスト10

②①と逆に戻っていく。①に戻ったら反対の脚で同じことを行なう。

※注意……常に背すじは真っすぐに伸ばしておく。額に脚がつかなくても、背中を丸めてつけるのでは意味がない。つかなくても、練習を重ねて完成に近づけていくことが大切である。

◉—頭を膝につけるアーサナ

①両足を前に伸ばして座る。

②左脚を曲げて、踵を会陰部につける。曲げた左脚は床につけておく。

③両腕を伸ばし、右手の人さし指と親指で右足の親指をつかむ。次に左手の同じ指で重ねるようにつかむ。右膝が曲がらないように、注意する。（イラスト13）

④③の状態で下腹を引き締めて息を吐き、次に

イラスト13

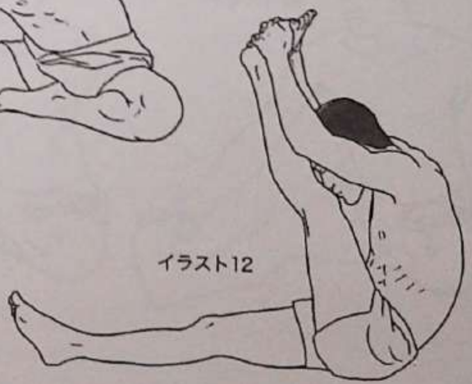


イラスト12

緩めて息を吸う。

⑤ゆっくりと息を吸いながら、腰を引き付け顎を上げて背中を反らせる。十分に息を吸ったら、五秒間そのまま保持する。（イラスト14）

⑥ゆっくりと息を吐きながら、顎、背中、腰を緩めるように前に倒していき、額を右膝につける。このとき、右膝をはさんだ両肘は床につけ、背中は、丸くなっている。

⑦なおも息を吐きながら上半身を前に倒していき、両手で右足の親指を引き寄せ、額を膝から足首の方へ滑らせていく。それとともに胸、腹は右脚につき、背中は伸びる。上半身がぴったりと右脚についたところで吐く息を止め、その姿勢を十秒保つ。（イラスト15）

⑧ゆっくりと息を吸いながら、頭を膝まで戻していき、上半身を起こして③の姿勢に戻る。両

イラスト14

イラスト15

手を右足の親指からゆっくり離して元に戻る。
⑨少し休んだのち、反対の脚で同様に行なう。
※注意……全部を通して、伸ばした方の脚は膝が曲がらないようにする。もし脚の親指がつかめなかったら、膝でも足首でも、つかめるところから始めて、徐々に親指にまで持っていくようにすること。

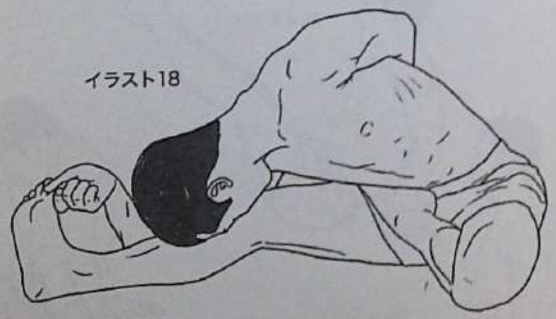
◎——背中を伸ばして前屈するアーサナ

①両脚を前に伸ばして座る。
②左脚を曲げて、足の甲を右の太ももの上に深く乗せる。
③左手を背中側から回して、左足の親指をつかむ。
④右手は人さし指と親指で右足の親指をつかむ。このとき、左膝が床から離れないように注意し、両肩と右足の親指で二等辺三角形を描くようにする。特に肩が床に傾かないように注意する。（イラスト16）
⑤ゆっくりと息を吸いながら、背すじを伸ばして五秒保つ。（イラスト17）
⑥ゆっくりと息を吐きながら、上半身を倒していき、顔、胸、腹の順に右脚につけ、十秒間そのまま保持する。（イラスト18）
⑦息を吸いながら、ゆっくりと上半身を起こしていき、右手を離す。次に左手を離し、左脚をゆっくり前に伸ばす。①の姿勢に戻って少し休み、反対の脚に替えて同様のことを行なう。
※注意……「頭を膝につけるアーサナ」と違い、背すじは常に伸ばすように心掛ける。

イラスト16

イラスト17

イラスト18



◎――カエルのアーサナ

①金剛座で座り、次に英雄座へ移る。両膝がついているように気を付ける。（イラスト19）

②手のひらを膝の前に置く。そのままゆっくりと息を吐きながら、上半身を前に倒していき、肘を床につけ、胸は膝につける。（イラスト20）

③次に、ゆっくりと息を吸って保持しながら、顔を斜め上へ向ける。このとき、首に力を入れて反るようにする。（イラスト21）

④三十秒ほどそれを保持したのち、ゆっくりと息を吐き出す。

⑤①から④を二、三回繰り返す。

※注意……背中を丸くしないで、腰から曲げるようにする。太っている人はやりづらいだろうが、根気よく練習すれば、できるようになる。

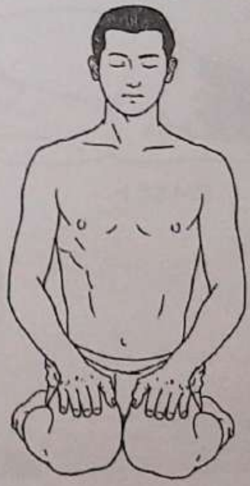


イラスト19

イラスト20

イラスト21

◎――膝に鼻をつけるアーサナ

①両足をそろえて前に伸ばして座る。

②腕を腰の後ろに持っていき、手のひらを床に置く。（イラスト22）

③息を吐く。

④息を吸いながら、ゆっくりと両脚を伸ばしたまま上げていく。（イラスト23）

⑤次に頭を前に出し、鼻を膝につける。（イラスト24）

⑥そのままの姿勢で、五、六回普通呼吸をする。

⑦ゆっくり息を吸いながら中間まで脚を下げ、次に吐きながら②の姿勢に戻る。

⑧これをもう二回繰り返す。

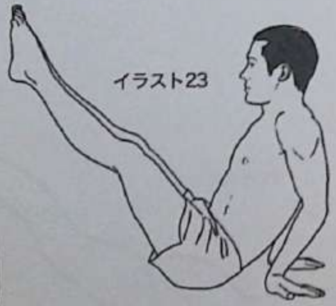


イラスト23

イラスト24

イラスト22

◉――黒蜂のアーサナ

①金剛座で座る。
②息をいっぱいに吸って五秒間保持する。
③ゆっくりと息を吐きながら、上半身を前に倒していく。そして、肘を膝の前の床につける。
（イラスト25）
④次に軽く頭を上に上げ、口から息をいっぱいに吸う。そのまま自分の限界まで息と姿勢を保持する。（イラスト26）
⑤我慢できなくなったら、その姿勢のまま鼻から息を出す。そのときハミングをして、蜂の羽音に似た音が出るようにする。再び口から息を入れ、これを三回繰り返す。
⑥⑤を三回繰り返したのち、口から息を入れながら金剛座に戻る。

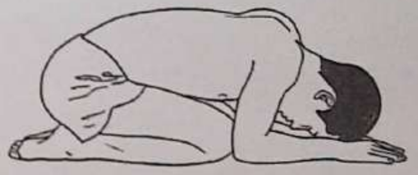
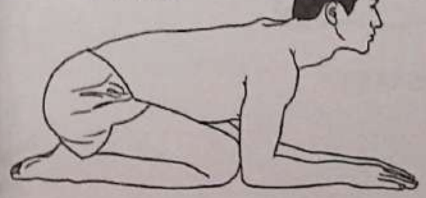


イラスト25

イラスト26


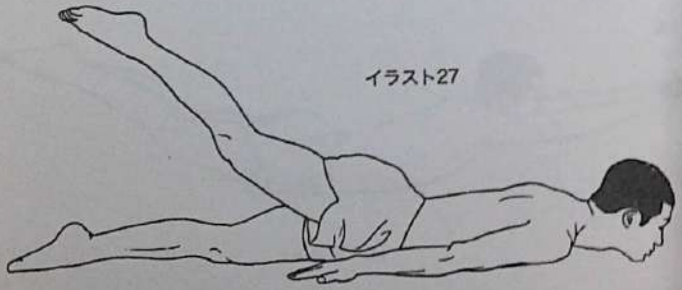
●前屈のアーサナの効果

①各部分の関節や筋肉を緩め、柔軟にする。
②心を落ち着かせ、瞑想に入りやすくする。
③眠りを深くする。

伸展のアーサナ

◉――バッタのアーサナ（片脚）

①うつぶせになる。腕は体の横に伸ばしておき、手のひらを床につける。
②顎を精いっぱい前へ出す。
③ゆっくりと息を入れながら、右脚を伸ばしたまま、上げていく。このとき、骨盤が床から離れないように気を付ける。
④十分に右脚を上げたら、膝や足先を意識的に伸ばし、息を止めて十秒間この姿勢を保つ。

イラスト27


（イラスト27）

⑤ゆっくりと息を吐きながら、右脚をゆっくりと静かに下げていき、脚が床についたら全身をゆったりとさせる。

⑥顔を横に向けて床につけ、少し休んだら左脚で同様のことを行なう。

◎――バッタのアーサナ（両脚）

①うつぶせになる。額を床につけ、両腕はこぶしを握って床に置く。

②ゆっくりと息を吸いながら、両脚をそろえて伸ばしたまま上へ上げていく。

③十分に上がったら、息を止めて十秒間この姿勢を保つ。（イラスト28）

④ゆっくりと息を吐きながら、上げていた両脚を静かにゆっくりと下げていく。脚が床につい

イラスト28

たら全身をゆったりとさせ、力を抜く。

⑤少し休んでから同じことを繰り返し、全部で三回行なう。

◎――バッタのアーサナ（全身）

①うつぶせになる。両腕は前方へ真っすぐに伸ばし床につける。

②ゆっくりと息を吸いながら、両腕、そろえた両脚を一緒に上げていく。

③全身を腹で支えるような状態まで両腕、両脚を上げて体を反らせたら、普通呼吸をして二十秒間その姿勢を保つ。（イラスト29）

④ゆっくりと息を吐きながら、両腕、両脚を同時にゆっくりと下げていく。

⑤両腕、両脚が床についたら、全身をゆったりとさせ、力を抜く。

イラスト29

⑥少し休んだら同じことを繰り返し、全部で三回行なう。

◎——コブラのアーサナ

①うつぶせになる。額は床につけ、腕を曲げて、手のひらが胸の横の床につくようにする。肘は立てて腕を脇につける。（イラスト30）

②ゆっくりと息を吸いながら、額、鼻、顎の順に床にこするようにして頭を持ち上げていき、胸が床についている程度に背中を反らす。（イラスト31）

③次に両手で上半身を支えるようにして、さらに強く反らせる（腹が床から離れない程度）。

④両腕を伸ばし、恥骨が床につくほどに体を反らせる。

⑤最後に思いきり反らせ、②から吸い続けてい

イラスト30

イラスト31

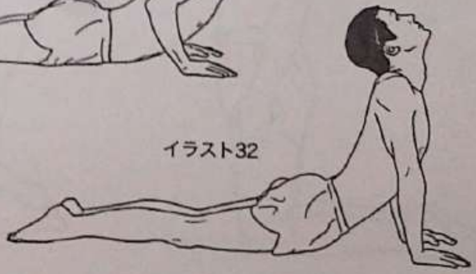


イラスト32

た息を止め、肛門を引き締め、五秒間その姿勢を保つ。（イラスト32）

⑥ゆっくりと息を吐きながら、今までと逆の順序で元に戻っていく。

◎——弓のアーサナ

①うつぶせになる。両腕は体に沿って伸ばして床に置く。顎は床につけておく。

②膝を少し開いて折り曲げ、踵を尻につける。それぞれの足首をそれぞれの手で外側から握る。（イラスト33）

③四秒間かけてゆっくりと息を吸う。それと同時に、腕で足首を引っ張り、体全体を反らせる。両脚はなるべくつけるようにする。

④③の姿勢を保ったまま、二十秒間普通呼吸をする。（イラスト34）

イラスト33

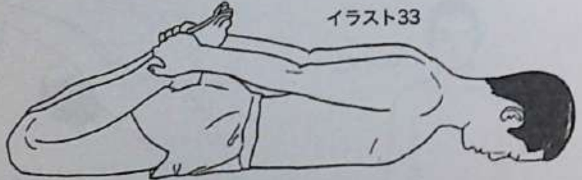
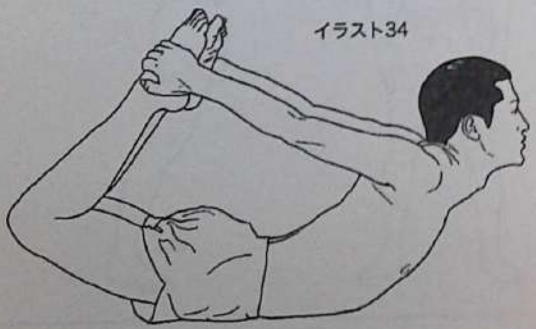


イラスト34



⑤八秒かけてゆっくりと息を吐きながら、体を緩めて①に戻る。

⑥顔を横にして休んでから、もう一度行なう。

※注意……痛みのあるところか、尾てい骨に精神を集中する。

◎—ラクダのアーサナ

①金剛座で座る。膝は少し離しておく。

②腰を伸ばして膝で立つ。（イラスト35）

③息を吸いながら、両足首をそれぞれの手で握り、腰をできるだけ前に突き出す。普通呼吸を三、四回繰り返す。（イラスト36）

④息を吸いながら、②の姿勢に戻る。

⑤少し休んでから、もう一度繰り返す。

イラスト36

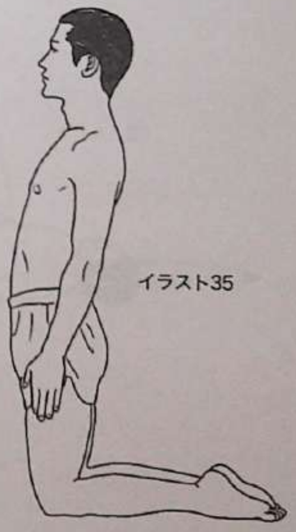


イラスト35

◎—壁を使って体を反らすアーサナ

①壁に背を向けて、壁から六〇センチほど離れて立つ。足は肩幅に開く。（イラスト37）

②息を吸いながら、両手を伸ばしたまま上げていき、頭上を通り越して後方の壁に手のひらをつける。（イラスト38）

③その姿勢を保ったまま、普通呼吸を三、四回繰り返す。

④息を吸いながら、①の姿勢に戻る。少し休んでから、もう一度繰り返す。

●伸展のアーサナの効果

①心身共にエネルギッシュにする。

②勇気、決断力を与える。

③強い精神集中力が得られる。

イラスト37

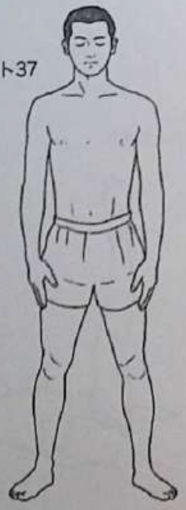


イラスト38

ねじりのアーサナ

◉——ワニのアーサナ（両脚）

①仰向けになる。

②足先をそろえて脚を伸ばしたまま、ゆっくり息を吸いながら静かに両脚を上げていく。脚は床と垂直になる。（イラスト39）

③息を吐きながら、脚を右手の指先に向かって倒していき、床につける。それとともに顔は反対方向へ向けていき、左手の指先を見る。その姿勢を三秒間保つ。（イラスト40）

④ゆっくりと息を吸いながら、②の姿勢へ戻る。

⑤両脚を上げたまま、今度は左へ倒していきながら、同様のことを行なう。

イラスト39

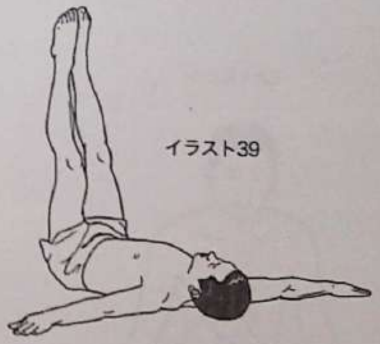


イラスト40

⑥息を吐きながら、垂直に脚を伸ばしたまま下ろし、①の姿勢に戻る。

※注意……背すじはできるだけ両手に垂直にしたまま保持する。

◉——ワニのアーサナ（片脚）

①仰向けになる。

②ゆっくりと息を吸いながら、左脚を伸ばしたまま上げていき、床と垂直にする。（イラスト41）

③息を吐きながら、脚を右へ真横になるように倒していき、床につける。それとともに顔は左を向く。左手の指先を見て、三秒間その姿勢を保つ。（イラスト42）

④ゆっくりと息を吸いながら、脚を垂直に戻す。同時に顔を戻す。次に息を吐きながら、①

イラスト42

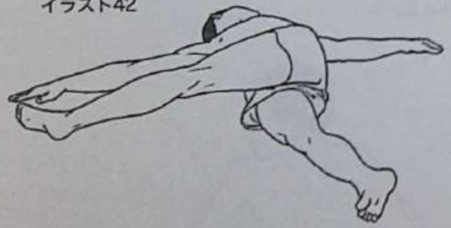
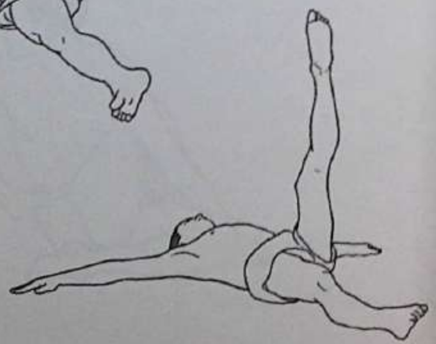


イラスト41



の姿勢に戻す。

⑤少し休んだら、反対の脚で同様のことを行なう。

◎——背骨をねじるアーサナ

①両脚を伸ばして座る。

②左膝を曲げて床につけたまま、踵を尻の右側につける。

③右膝を曲げて、右足を両手を使って左の太ももの横に置く。立てた右脚はできるだけ自分の方へ引き寄せておく。（イラスト43）

④右手は尻の右側の床に置く。次に左脇の下を右脚の太ももにつけて腕を伸ばして右脚の土踏まずをつかむ。それができたら、右手を床から離して右脇腹に手のひらを当てる。（イラスト44）

イラスト43

イラスト44

⑤息をゆっくりと吐きながら、顔をはじめ上半身を右の方へねじっていく。このとき顎は引き、背すじを伸ばす。十分ねじれて息を出し切ったら、その姿勢を十秒間保つ。（イラスト45）

⑥ゆっくりと息を吸いながら、上半身を元に戻していき、④の姿勢に戻る。次に左手を右足の土踏まずから離して正面を向く。最後は①の姿勢に戻る。

⑦少し休んだら、今度は反対側で同様のことを行なう。

◎——ねじりのある三角のアーサナ

①直立をする。両脚を広く開く。

②ゆっくりと息を吸いながら、両腕を真っすぐに伸ばしたまま、肩の高さにまで上げていく。

イラスト45

手のひらは下向きにしておき、左右の指先を結ぶ線が一直線になるようにする。（イラスト46）

③ゆっくりと息を吐きながら、上体を左へねじりながら倒していく。最後には、右手を左足の外側の床につける。両腕を結んだ線が一直線になるように気を付ける。左指先を見る。（イラスト47）

④息を吐き切ったまま息を止め、③の姿勢を十秒間保つ。

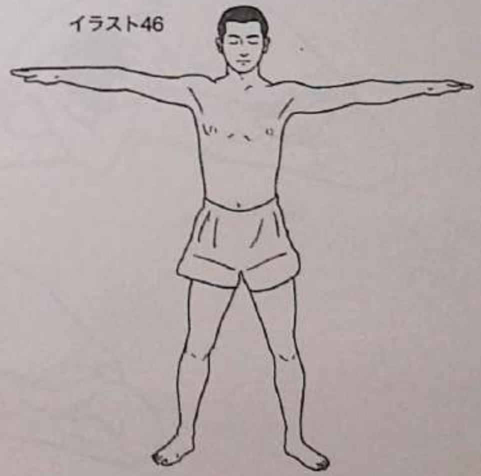
⑤ゆっくりと息を吸いながら②の姿勢に戻していく。

⑥②の姿勢に戻ったら、今度はゆっくりと息を吐きながら、①の直立の姿勢に戻る。

⑦少し休んでから、反対側にねじって同様のことを行なう。

イラスト47

イラスト46



◎——前屈してねじるアーサナ

①両脚をそろえて、伸ばしたまま座る。

②手を使って、左膝を折り曲げて左足の踵を会陰にしっかりとつける。右脚は伸ばしたまま、両脚を十分に開く。左膝は床につけておくこと。

③右手で右足の親指をつかむ。つかみ方は、手のひらを上へ向け、右足の内側（親指側から）つかむ。左手は、左太ももの上に置いておく。背すじは伸ばす。（イラスト48）

④息をいっぱいに吸う。次にゆっくりと息を吐きながら、上半身を前に倒していく。最後には、右肘が右膝の内側の床につく。（イラスト49）

⑤その姿勢のまま、左手を頭上を越えて前へ持っていき、右足の外側（小指側）をつかむ。

イラスト49

イラスト48

（イラスト50）

⑥今度は、息を吸い、⑤の姿勢を保ったまま普通呼吸を三回する。

⑦最後に息を吸ったら、次はゆっくりと息を出しながら、上半身をねじりながら右脚に近づけていく。顔は上を向ける。

⑧上半身をできる限り、右脚に近づけたら（できる人はつけてもよい）普通呼吸をしながら五秒間この姿勢を保つ。（イラスト51）

⑨ゆっくりと息を吸いながら、次第に上半身を起こしていき、②の姿勢に戻ってから、①の姿勢に戻る。

⑩十分に休んでから、反対側で同様のことを行なう。

イラスト50

イラスト51

●ねじりのアーサナの効果

①これは、背骨のずれを修正するので、スシュムナー管が真っすぐになる。そのため、スシュムナー管を通るクンダリニーが上昇しやすくなる。

②内臓の充血を取り除くので、肝臓・脾臓の病気にも効果がある。

③精神が安定するので、長時間の瞑想が可能になる。

◎首を柔軟にし強化するアーサナ◎

◉—鋤のアーサナ

①仰向けになる。手のひらは下向き。

②ゆっくりと息を吸いながら、脚を真っすぐに伸ばしたまま上へ上げていく。

③脚が床に対して垂直になるまで上がったら、

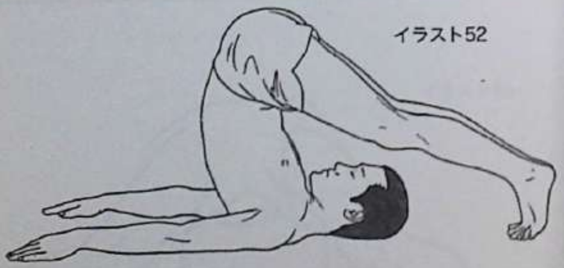


イラスト52

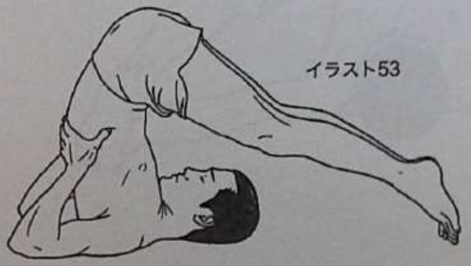


イラスト53

今度は息を出しながら、背中を床から離し、足先を頭上の床につくように持っていく。（イラスト52）

④手を背中に当ててバランスを取り、普通呼吸をしながら三十秒から一分この姿勢を保つ。（イラスト53）

⑤両腕を元に戻し、手のひらを床につける。

⑥ゆっくりと息を吸いながら、静かに脚が床と垂直になるまで戻していく。

⑦脚が床と垂直になったら、今度は息を出しながら脚を下げていき、①の姿勢に戻る。

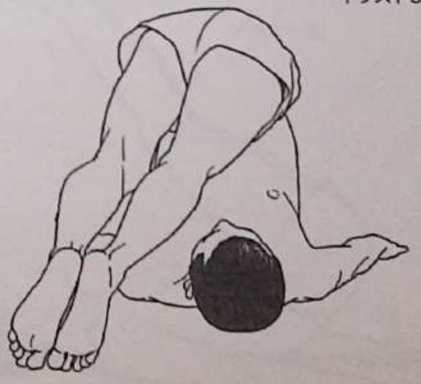
⑧「シャヴァ・アーサナ」を二分程度取る。

◎―鋤のアーサナの変形（1）

①「鋤のアーサナ」の①から④を行なう。

②普通呼吸が終わったら、息を吐きながら、片

イラスト54



脚ずつ頭上の床の左側へ持っていく。（イラスト54）

③息を吸いながら、片脚ずつ元に戻す。

反対側で行なう。

④「鋤のアーサナ」のやり方に従って元に戻し、二分間「シャヴァ・アーサナ」を取る。

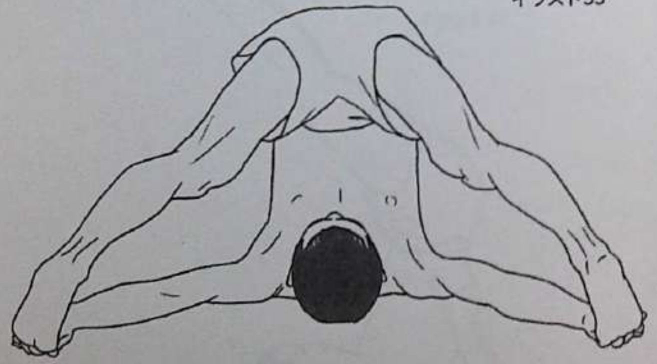
◎―鋤のアーサナの変形（2）

①「鋤のアーサナ」の①から④を行なう。

②普通呼吸が終わったら、手でそれぞれの足の指をつかみ、息を吸いながら、脚を開いていく。できる限り開いたら、その姿勢を保ったまま三十秒から一分普通呼吸をする。（イラスト55）

③ゆっくりと息を吸いながら、脚を元に戻していき、腰に手を当てる。

イラスト55



④「鋤のアーサナ」のやり方に従って元に戻す。

●―ビパリータ・カラニー

①仰向けになる。腕を体の両側に伸ばし、手のひらは床につける。

②両脚をそろえたまま、ゆっくりと息を吸いながら上げていく。床と直角になったら息を止め、五秒から十秒間その姿勢を保つ（足首には力を入れないようにする）。

③息を吐きながら、上げていくときの二倍くらいの時間をかけて脚を下ろす。

④両脚が床に静かについたら、全身を緩める。少し休んでから、もう一度②、③を行なう。

⑤今度は、床の上の手のひらに力を入れ、息を吐きながら、腰を床から上げていく。（イラスト56）

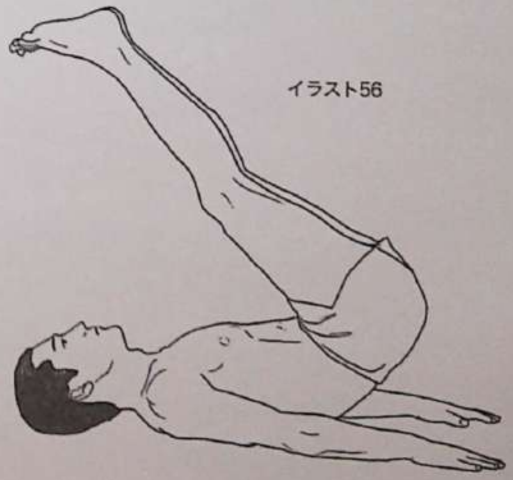


イラスト56

⑥次に両手を腰に当てて支え、体が「く」の字になるようにする。（イラスト57）

⑦その姿勢を一分間保持し、ゆっくりと息を吐きながら元の姿勢に戻り、そのまま休む。休む時間は、⑥の姿勢を保持した時間と同じか倍までとする。

※注意……⑥の姿勢の保持は、一分間から始めて一日に一分間ずつ増やして、一カ月後には三十分になるようにする。もちろん、その後の休む時間もそれに応じて長くする。休むときには必ず「シャヴァ・アーサナ」（二二八ページ参照）を取る。

逆転している時間が長くなるにつれ、腰の痛みや胃の痛みが出てくると思うが、これは生体反応が過敏になっているためなので、我慢して

イラスト57

そのまま続けること。

このアーサナを始める前には、準備運動として、首を左右にゆっくりと三回ずつ回しておく。

●首を柔軟にし強化するアーサナの効果

首から上の血液交換を十分に行なうことによって、

①ストレスや精神的な疲労を速やかに取り除く。

②ホルモンのバランスを整え、若返らせる。

③神経系統の働きを整え、静める。

④〝幻身のヨーガ〟〝光のヨーガ〟と密接な関係がある。

◎全期を通じてアーサナのねらい◎

①異常な興奮や無気力を取り除く。

②筋肉・関節を緩め、かつ強めることによって、長時間の瞑想に耐えられる体をつくる。

③大脳・神経・ホルモンのバランスを整え若返らせる。

④背骨を修正し、クンダリニーの通り道であるスシュムナー管を浄化する。これがクンダリニーの覚醒を促す。

⑤体を健康にし、内臓を強化する。これがハードな調気法の準備となる。

さあ、準備段階という色彩の濃い一カ月目の修行をやり遂げたら、二カ月目の修行へと入ろう。二カ月目は、アーサナに加えて調気法の実習を行なう。これは、イダー管・ピンガラー管・スシュムナー管の浄化を行なうので、クンダリニーが覚醒しやすくなる。

早い人では、この修行中にクンダリニーの覚醒が起こるだろう。また、この修行を終えたところには、超能力を得るに足る心身ができ上がるはずである。しかし、超能力については本書の主旨ではないので説明は省かせていただく。

なお、調気法はほとんど本邦初公開の行法を取り入れてみた。

超能力が目覚める調気法

◎—アヌローマ・ヴィローマ・プラーナーヤーマ

①好きな座法で座る。

②下腹を引き締め、両鼻孔から息を吐き出す。（イラスト58）

③右手の人さし指を眉間（みけん）に当て、親指で右の鼻孔をふさぎ、左鼻孔から息を素早く吐き切り、左鼻孔から息を入れる。（イラスト59）

④息をいっぱいに入れたら、苦しくならない程度に保息する。

⑤保息が終わったら、中指と薬指で左鼻孔を押さえ、右鼻孔から息を吐き切る。（イラスト60）

⑥同じ右鼻孔から息を入れ、保息し、反対の鼻

イラスト58

孔から吐く。

⑦このようにして左右交互に繰り返すが、回数は自分の肉体的条件によって決める。苦しくなったら、左右同じ回数のところで止める。

※注意……呼吸（入息・保息・出息）に精神集中を行なう。慣れてきたら、入息・保息・出息の長さを一対一対一から一対四対二にする。つまり例を挙げると、最終的には、入息・保息・出息が四秒対十六秒対八秒のようになる。

●効果

①体を若返らせる。

②気を強化する。

③肺と鼻を浄化する。

④心が穏やかになり健康になる。

⑤意識を鮮明にし、心を透明にする。

イラスト60

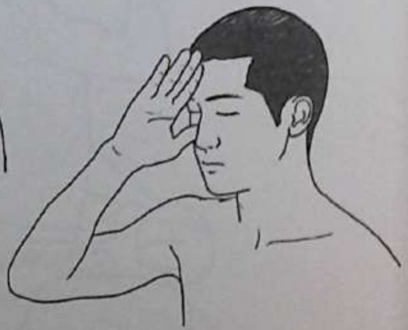


イラスト59

◉―ナディー・シュッディ・プラーナーヤーマ

①蓮華座を組む。

②下腹を引き締め、両鼻孔から息を吐き出す。

③右手の人さし指を眉間に当て、親指で右の鼻孔を押さえ、左鼻孔からゆっくりと息を入れる。そのときには、息がスシュムナー管を通って尾てい骨のムーラダーラ・チャクラに届くような気持ちで行なう（保息はしない）。（イラスト61）

④次に中指と薬指で左鼻孔をふさいで、右鼻孔から息を吐く。その息がスシュムナー管を通って帰っていくような気持ちで行なう。（イラスト62）

⑤そのまま、右鼻孔から息を吸い、左鼻孔から吐く。このように左右交互に続ける。

⑥回数は肉体的条件によって決める。

イラスト61

●効果

①イダー管とピンガラー管を浄化し、クンダリニーを速やかに覚醒させる。

②ムーラダーラ・チャクラを開発する。これによって甘い香りを感じるようになる。

③手足の動きが軽快になる。

④安定した集中力が身に付く。

⑤呼吸の回数が減少する。それによって長寿を得られる。

⑥血液を浄化する。

（この調気法は、瞑想を取り入れたもので、わたしの好きな調気法の一つである）

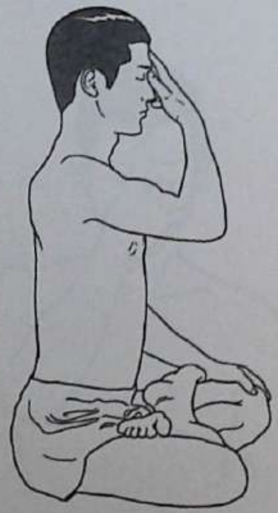


イラスト62

◉——アグニ・プラディープタ・プラーナーヤーマ

①蓮華座を組む。
②下腹を引き締め、両鼻孔から息を吐き切る。
③右手の人さし指を眉間に当て、親指で右鼻孔を閉じる。
④左鼻孔から、首から尾てい骨にかけてのスシュムナー管に息が満ちることを意識して息を吸う。
⑤おなかに力を込めて、顔が赤くなるまで保息をする（初めは軽く保息する程度から始める）。（イラスト63）
⑥苦しくて耐えられなくなったら、中指と薬指で左鼻孔をふさぎ、右鼻孔から息を吐き出す。
⑦今度は、右鼻孔から息を吸い、同様に保息したのち、左鼻孔から吐き出す。このように左右交互にそれぞれ三回ずつ繰り返す。

イラスト63

※注意……心臓病の人は絶対にやってはならない。

保息のとき、気が首から上に上昇しないように気を付けないと、気絶してしまう。危険を除くためにも、二人以上で行なった方がよい。

●効果

①クンダリニーを覚醒させる。
②ムーラダーラ・チャクラとマニプーラ・チャクラを開発する。
③気力を充実させる。
④体の動きが軽快になる。
⑤軽い病気をすべて治す。
⑥発汗を促進する。
⑦寒さに強くなる。

◎—ディールガ・シュワーサ・プラシュワーサ・プラーナーヤーマ

①好きな座法で座る。
②両鼻孔から息を長く力強く吸う。このときに、腹は使わず胸式の呼吸になるようにする。（イラスト64）
③吸い終わったらすぐに、長く力強く息を吐き出す。（イラスト65）
④①から③を肉体的条件に応じて繰り返す。入息・出息時間が、一層長くなるように練習する。

※注意……これは、歩きながら行なってもよい（わたしはよく歩きながら行なう）。

●効果

①オーロビンドは、この調気法に熟達して空中

イラスト64

イラスト65

浮揚ができるようになった。空中浮揚までいかなくても、体が浮いたような感覚を得る。
②健康になり、寿命が延びる。
③アナハタ・チャクラを開発する。
④鼻と肺を浄化する。
⑤胃と肝臓を強くし、消化力を増進させる。

◎—シャンムキー・レーチャカ・プラーナーヤーマ

①吉祥座で座る。
②右手の人さし指を眉間に当て、右鼻孔を押さえて左鼻孔から息を吐き出す。このとき腹部をへこませて、横隔膜を引き上げるようにして息を吐き出すとよい。（イラスト66）
③耳を親指で、目を人さし指で、鼻を中指で、口を薬指と小指でそれぞれふさぐ。（イラスト

イラスト66

67）

④ジャーランダラ・バンダ（喉の引き締め）をして、息を吐き切ったまま、できるだけ長く保持する。このとき眉間に精神集中をしておく。（イラスト68）

⑤息を吸うときは、左鼻孔だけ中指を離してゆっくりと行なう。

⑥息を吸ったら、保息しないですぐに吐き出す。

⑦反対の鼻で同様のことを行ない、自分の状態に応じて繰り返す。

●効果

①真智（インスピレーションによって真実を知る力）を得る。

②透視能力を得る。

イラスト67

イラスト68

③アージュニアー・チャクラとヴィシュッダ・チャクラを開発する。

④心が不動となる。

◎――サルヴァ・ドワーラ・バッダ・プラーナーヤーマ

①蓮華座を組む。

②両鼻孔から息を吐き出す。

③次に、腹と胸に力を入れて、尾てい骨から喉にかけて、息を満たすようなつもりで息を吸う。

④息をいっぱいに吸ったら保息する。このとき、親指で耳を、人さし指で目を、中指で鼻孔を、薬指と小指で口をそれぞれふさぎ、眉間に精神集中をしておく。（イラスト69）

⑤我慢できるだけ保息したのち、中指を鼻孔か

イラスト69

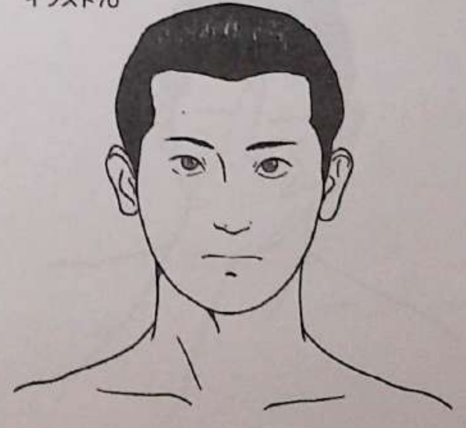
ら離して息を吐く。
⑥③から⑤を五回繰り返す。

●効果
①クンダリニーが覚醒する。
②解脱に対して大変有効である。
③あとは前述のシャンムキー・レーチャカ・プラーナーヤーマ同様の効果を持つ。

◎―ヴァヤヴィヤ・クンバカ・プラーナーヤーマ

①蓮華座を組む。このとき、首と背中は真っすぐにして座る。
②手のひらを膝に置き、眉間に精神集中をする。（イラスト70）
③両鼻孔で素早く二十五回の呼吸を繰り返す。

イラスト70



④完全に息を吐き出したのち、ジャーランダラ・バンダ（喉の引き締め）、ムーラ・バンダ（肛門の引き締め）、ウッディーヤーナ・バンダ（腹の引き締め）を行なう。息を吐き切ったまま、できる限りそれを保持する。（イラスト71）
⑤我慢できなくなったら、両鼻孔で息を吸う。そして、できる限り保持する。
⑥我慢できなくなったら、両鼻孔で勢いよく息を吐き出す。
⑦肉体的条件によって、回数を決めて繰り返す。しかし、四十回以上繰り返してはならない。

●効果
①速やかにクンダリニーを覚醒させる。

イラスト71

②知能が高くなる。
③体重を減らし、体を細く強くする。
④若返る。
⑤慢性化した風邪を治し、痰を取り除く。
※備考……これは他の調気法と違い、三昧に至るためのものである。これを行じることによって、数々の神秘体験をするであろう。

◎―ブラーマリー・プラーナーヤーマ

①吉祥座で座る。
②右手の人さし指を眉間に当て、右の鼻孔を親指で閉じる。
③息が尾てい骨にまで達するような気持ちで、左鼻孔で息を吸う。
④しばらく保息する。（イラスト72）
⑤ゆっくりと息を吐きながら、ハチの羽音のよ

イラスト72

うな音をハミングで出す。吐息は長ければ長いほどよい。（イラスト73）

●効果

①集中力を増し、速やかに三昧に入る。
②ナーダ音（アナハタ・チャクラで出している神秘の音）が聞こえるようになる。
③この音によって〝幻身のヨーガ〟に入れるようになる。
④心を落ち着かせる。

イラスト73

神に近付くムドラー

三カ月目にはムドラーを加える。

ムドラーの実践によって、確実にクンダリニーを覚醒させ、解脱への準備を進めることができる。しかし、効果がある反面、肉体を傷つけやすいので、十分な注意を要する。

◎──マハー・プーラカ・ムドラー

①両脚をそろえ、伸ばしたまま座る。

②左膝を折り曲げて、左足の踵を会陰にしっかりとつける。左膝は床につけておく。

③右脚を伸ばしたまま、右足の親指を右手の人さし指と親指でつかむ。次に左手で重ねてつかむ。このとき、右足先に真っすぐに上半身を向ける。背すじを伸ばし、肩は床に対して水平を

保つ。（イラスト74）

④下腹を引き締めて息を吐き出し、次に下腹をゆるめて息を入れる。

⑤さらにゆっくりと胸に息を入れながら、顎を上げて背中を反らせる。

⑥息が胸をいっぱいに満たしたら、ジャーランダラ・バンダ（喉の引き締め）、ムーラ・バンダ（肛門の引き締め）、ウッディーヤーナ・バンダ（腹の引き締め）を相次いで行ない、三つのバンダを同時に保持する。息を止めたまま、限界までこれを続ける。このときムーラダーラ・チャクラ（尾てい骨）に精神集中をしておく。（イラスト75）

⑦ウッディーヤーナ・バンダ、ムーラ・バンダの順に緩め、ゆっくりと息を吐き出す。吐き切ったら、ジャーランダラ・バンダを緩めて

イラスト74

ゆっくりと①の姿勢に戻る。

⑧十分に休んだら脚を替え、同様のことを繰り返す。ただし、このときは精神集中をアージュニァー・チャクラへと変える。

◉―マハー・レーチャカ・ムドラー

①両脚をそろえ、伸ばしたまま座る。

②左膝を折り曲げて、左足の踵を会陰にしっかりとつける。左膝は床につけておく。

③右脚を伸ばしたまま、右足の親指を右手の人さし指でつかむ。次に左手で重ねてつかむ。このとき、右足先に真っすぐに上半身を向ける。

背すじを伸ばし、肩は床に対して水平を保つ。

④ゆっくりと腹をへこませ、横隔膜を引き上げるようにして、息を吐き切る。顎を上げて背中を反らせる。

イラスト75

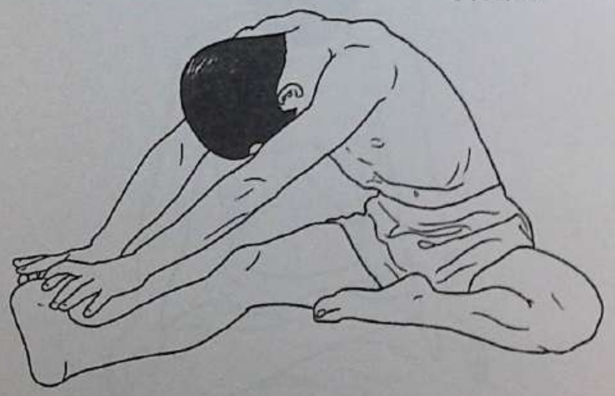
⑤ジャーランダラ・バンダ（喉の引き締め）、ムーラ・バンダ（肛門の引き締め）、ウッディーヤーナ・バンダ（腹の引き締め）を相次いで行ない、三つのバンダを同時に保持する。この息を止めたまま、限界までこれを続ける。このときムーラダーラ・チャクラ（尾てい骨）に精神集中をしておく。（イラスト76）

⑥ウッディーヤーナ・バンダ、ムーラ・バンダの順に緩め、ゆっくりと息を吸う。

⑦息を吸い終わったら、ジャーランダラ・バンダを緩めて、ゆっくりと脚を伸ばして座った姿勢に戻る。

⑧十分に休んだら、脚を替えて同様のことを繰り返す。ただし、このときは精神集中をアージュニァー・チャクラに変える。

イラスト76



◉——マハー・プーラカ・バンダ・ムドラー

①蓮華座を組む。手は膝に置く。

②背すじを伸ばして普通呼吸を数回行なう。

③息が入ったところで息を止め、ジャーランダラ・バンダ（喉の引き締め）、ムーラ・バンダ（肛門の引き締め）、ウッディーヤーナ・バンダ（腹の引き締め）を相次いで行ない、三つのバンダを同時に保持する。このとき、ムーラダーラ・チャクラ（尾てい骨）に精神集中をする。（イラスト77）

④限界まで保持してから、ウッディーヤーナ・バンダ、ムーラ・バンダの順に緩め、ゆっくりと息を吐き出す。吐き切ったら、ジャーランダラ・バンダを緩めて①の姿勢に戻る。

⑤十分に休んでからもう一度繰り返す。ただし二回目はアージュニァー・チャクラ（眉間）に

イラスト77

精神集中を行なう。

◉——マハー・レーチャカ・バンダ・ムドラー

①蓮華座を組む。手は膝に置く。

②背すじを伸ばして普通呼吸を数回行なう。

③息を吐き切ったところで息を止め、ジャーランダラ・バンダ（喉の引き締め）、ムーラ・バンダ（肛門の引き締め）、ウッディーヤーナ・バンダ（腹の引き締め）を相次いで行ない、三つのバンダを同時に保持する。このとき、ムーラダーラ・チャクラ（尾てい骨）に意識を集中する。（イラスト78）

④限界まで保持してから、ウッディーヤーナ・バンダ、ムーラ・バンダの順に緩め、息を吸い込んだところでジャーランダラ・バンダを緩めて①の姿勢に戻る。

イラスト78

⑤十分に休んでから、もう一度繰り返す。ただし、このときは、アージュニアー・チャクラ（眉間）に精神集中を行なう。

以上四種類のムドラーを挙げたが、ムドラーはアーサナ、調気法と違い、この中から選ぶというのではなく、全部を行ずる必要がある。また、時間の取れる人は、毎食前に一時間ずつ行ずると数十倍の効果が得られる。

ムドラーだけでも長期間やれば、必ず三昧に入れるだろう。それだけの効果を持つ行法である。

わたしは、ムドラーを一日十時間以上行じた時期があった。

❖ 瞑想――四つの幸福の扉

◎――幸福をもたらす瞑想

いよいよ最後の修行に入るときが来た。アーサナ、調気法、ムドラーに加えて瞑想を取り入れる。ここでは、わたしが解脱するために用いた「四念処（四つの記憶修習の現象化）」の瞑想をご紹介しよう。

ここまで修行を続けられたあなたは、アーサナによって瞑想が可能になっているだろうし、調気法とムドラーによって数々の神秘体験をしていることだろう。しかし、まだ心の幸福感はもたらされてないはずだ。

これは、肉体・心・感覚・観念に対する愛着が強いからである。それを取り除くのが「四念処（四つの記憶修習の現象化）」の瞑想の目的である。

この瞑想が成就したなら、真我（本当の自分）がもろもろの束縛から解き放たれて、本来の姿に戻ることができる。これができた人には、もはやグルは必要ないのだ。

◉——四念処（四つの記憶修習の現象化）の瞑想

Ⅰ我が身これ不浄なり

「真我」というものは、純粋で清らかである。そのため、不浄なものを嫌っている。だが、あなたも含め、だれ一人そのことに気付いていないのが現状だ。そこでこの瞑想が必要となる。

この瞑想を行なうと、自分の肉体が不浄のものであるということを、真我に観照（かんしょう）させることができる。それによって真我は肉体に対する執着から離れられるのである。

——我が身これ不浄なり——

例えば、お風呂に一カ月もの間入らなかったとしよう。当然体中がかゆくなり、じめじめとして異臭を放つようになるだろう。アカにもまみれるだろう。また、運動したとしたら、汗をかき、通常よりも早く体が汚れていくだろう。

このように、肉体は汚いものなのだ。何もしないで自然になるように任せていると自ら汚くなっていく。それはもともと不浄だからである。

おいしく飲んだり食べたりしたものも、最後にはキタナイとされている便や尿となって体外へと排出される。便や尿がキタナイのだったら、それらを体内で作るこの肉体もキタナイのはもちろん

のことである。

それだけではない。肉体は病気にもなれば老化もする。清浄・純粋なものだったら、そんなことが起こり得るはずがないだろう。

このように、肉体は清浄・純粋なものではない。不浄・不純なのだ。その上、病気や老化などの〝苦〟の原因ともなっている。

そんな自分の肉体に「これはわたしです。これはわたしのものです」などといって執着することに何の意味があろうか。

真我は肉体への執着から離れなければならない。これが「四念処（四つの記憶修習の現象化）」の瞑想の第一、「我が身これ不浄なり」が行き着かなければならないところである。

なお、「四念処（四つの記憶修習の現象化）」は、「プラティヤハラ（制感）」に属する瞑想法である。プラティヤハラとは、五感と意識を外界から自分の内面（この一番奥に真我がある）に向けていく行である。これを行なうと、外界の変化や事物に惑わされなくなり、強い精神集中力を身に付けることができる。

【瞑想の仕方】

肉体について、様々な状態を思い浮かべ、不浄であることを理解することに努める。

Ⅱ受は苦なり

受とはすべての感覚器官のことである。すなわち、視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚を総称している。

これらは、わたしたち人間にとっては重要な器官であるはずなのだが、実は皆幻影なのだ。そのことに気付かなければならない。そのための瞑想が「受は苦なり」なのである。

◆第一段階……今までの感覚が弱くなったりなくなったりしたときの苦しみを知る

【瞑想の仕方】

まず、自分の目が見えなくなったと強く思い込む。美しい風景も、恋人も、テレビも、新聞も、マンガもすべてが突然見えなくなったのだ。当然、この目で見たいという欲求が起こってくるだろう。その欲求はあなたを苦しめるだろう。苦しくてたまらない。

←

この状態になるまで瞑想を続ける。すると最終的にあなたは次のことに気付くはずである。

←

今まで楽しみであったはずのものが、苦しみの原因となっている。執着していたものから離れな

ければならない苦である。

さらに、このまま自分が死んで感覚が消滅してしまったとしても、永久に残る真我はものすごい苦を負うことになるだろう。それだったら、一刻も早くこの執着から離れなければならないのではないか。

そう気付いたらしめたものである。同じようにこの瞑想を続ければ、感覚に対する執着から離れることができるだろう。それは、感覚があっても当たり前、なくても当たり前という境地に至ることである。

◆第二段階……物事の移ろいを知る苦しみ

【瞑想の仕方】

愛する者または物を一つ取り上げる。例えば、夫、妻、子供、恋人、ペットなどである。

それらの人が、ひどいやけどを負ったとしたらどうだろうか。ただれたケロイドが、今まで一番好きだった顔に残ってしまったとしたら、どうだろうか。あなたは、今までと変わらぬ愛情を持ち続けることができるか、否か。

そのことについて瞑想し続けてみよう。それによって、移ろいを知る感覚器官が苦の原因であることに気付くであろう。

それに気付いたら、前述の第一段階、「今までの感覚が、弱くなったりなくなったりしたときの苦しみ」の場合と同様に、感覚器官に対する執着から離れるまで瞑想を続けてみてほしい。

◆第三段階……嫌なものを見たり聞いたりする苦しみ

だれでも、嫌なものを見たり聞いたりするのは嫌であろう。嫌いなことを、否応なしに受けなければならないのも感覚器官があるからである。

そのことを瞑想によって悟り、感覚器官からの執着から離れるのが、ここでの目標である。

これら第一段階から第三段階までを完全にマスターすることによって、

「受は苦なり。苦なるがゆえに無我である（真我ではない）」

という真実を自分のものにすることができるだろう。

Ⅲ心は無常なり

この瞑想は次のプロセスをたどる。

心は無常なり

↓

無常なるがゆえに苦なり

↓

苦なるがゆえに無我である（真我ではない）

↓

無我なるがゆえに、それを脱却して解脱しなければならない（心と真我を切り離さなければならない）

ここでのポイントは、瞑想によって「心は無常なり」を悟ることである。これを悟らない限り、次へと移れないし、反対に悟ることができたら、以後はスムーズに進むはずである。

では、実際にはどのように修行を進めたらよいだろうか。まず、真我を心から切り離すことの意味について考えてみよう。

真我は、純粋観照者である。純粋観照者とは、他の事物と全く関係を持たない、独立した存在であるということだ。

ところが、真我は心が自分だと錯覚してしまっている。つまり、心が傷つき悲しんでいたりすると、真我は自分がそうなっていると思い込んでしまうのである。これが人間の苦悩や悲しみの根源なのだ。

それはまだいい。もっと大変なのは、愛着の場合である。心が何かに対して愛着していて、真我

が自分の愛着だと錯覚していると、輪廻・災禍に巻き込まれてしまう原因となる。

例えば、ある代議士が権力欲の塊であったとしよう。彼は死ぬ瞬間まで権力に心を残していることだろう。

もし、そのまま死んでしまったらどうなるか。

彼が、力だけで権力を持とうとするタイプであったら、次に生まれ変わるときには、集団生活をしている動物、それも力関係でボスが決まるサルなどに生まれ変わってしまうだろう。

反対に頭を使って権力を持つタイプであったら、人間以上の生き物に生まれ変わって、権力を集中させ続けるだろう。

つまり、真我が愛着というものを錯覚することによって、それを再び現わそうという方向へ動いてしまうのである。そのため、永久に輪廻の輪の中で苦しまねばならなくなってしまうわけだ。

そうならないようにするには、真我を心から切り離して、錯覚をなくし、本来の姿に戻してやらなければならない。

【瞑想の仕方】

まず、自分が愛着（執着）している事物を知る。そして、瞑想でそれと自分の関係の変化を追う。

例えば、好きな異性がいたとする。その場合、

恋愛
←
結婚
←
家庭生活
←
死別・生別

という過程を繰り返し瞑想する。特に、愛着していながら別れなければならない、という最後の場面を重点的に行なう。

それを繰り返し、繰り返し行なうことによって、真我の経験となっていく。真我は心の動きを見ることによって、自分の経験としていくのである。

そして、いずれ真我は「心の動きが無常であり、苦の原因である」と悟るだろう。そのとき真我はその心の状態から離れていくのである。

しかし、真我を完全に心から切り離すには、これではまだ足りない。このほかにも多くの愛着が残っているからだ。だから、その自分の愛着を一つずつ取り上げて、同様に瞑想を行なわなけ

ればならない。
そして、そのすべての愛着を消滅させることができたときに、真我は完全に心から離れるのだ。
ここまで来たら、かなりのレベルである。心が起因となる苦しみを全く受け付けなくなっているはずだ。

Ⅳ 法は無我なり

この瞑想の目的は、一切の観念やイメージが虚構であることを悟り、真実の世界（ニルヴァーナ）へ入ることである。
この世では、あまりにも観念やイメージに縛り付けられているので、何が真実かということを見失ってしまっている。
例として、身近な出来事を挙げてみよう。
信徒にI君がいる。I君は修行に打ち込みたいがために仕事を辞めて、それまでの貯えで修行生活をし始めた。
ところが、それを伝え聞いた両親は上京し、I君の所に怒鳴り込んできた。I君は気丈な母親に数発の平手打ちをくらった。母親は言った。

「ちゃんと仕事をしろ！ 豊かな生活をして、肉魚も食べろ。子供の豊かな生活を見るのが親の楽しみなのだから」
ここで問題となるのは、両親の思い込みである。I君は、人間として生まれた目的は何か、どうすれば苦しみや悲しみをなくすことができるか――ということを考えた末に、修行をして解脱を目指す人生を選んだ。
ところが、両親は、豊かな生活＝幸福だと思い込んでいるのである。その上、そういう自分の価値観を息子に押し付けているわけだ。
I君の両親は、戦中・戦後を体験している。そのころ、だれもが強いられた悲惨な生活体験が、現在の価値観をつくり上げたということが考えられるだろう。
だったら、当然時代や体験が違ったら、その価値観というものも違ってくることを考えなければなるまい。
このように、観念は変わるものである。したがって真実からは程遠い。
教育にしてもそうである。終戦日まで、天皇は神として教えられていた。その神のために死んでいくのが、国民の義務であった。
ところがどうだ。今度はアメリカの占領政策とともに入ってきた民主主義が、現代人の気風をつくり上げた。新しい価値観をつくり上げたのだ。

人は、こんなに変わりやすい観念やイメージに左右されているのである。一刻も早くそのことに気付き、そこから脱却しなければならない。
真我の錯覚を取り除かない限り、人間の苦しみの生は永遠に続くのである。

【瞑想の仕方】

では、真我の錯覚を取り除くポイントを書くに当たって、先程のI君を例に挙げて進めてみよう。
まず、幸福とは何か——ということについて考えてみる。母親が言うように、おいしい食べ物を食べる。豊かな生活をする、お金がある——これらが幸福をつくり上げる必要条件かを考えてみる。
まず、息子のI君にとって、それが幸福でなかったことに注目しよう。
彼はわたしに会うまでわりと豊かな、母親に言わせると「幸福」な生活をしていたのである。しかし、それが真の幸福でなかったから、彼はその生活に満足できなかった。それゆえ、その生活を捨てて、修行生活に入ったのだ。
ここで既に、豊かな生活＝幸福であるという観念はもろくも崩れ去る。
また、こうも考えてみよう。母親にとって今の世が続く限り、豊かな生活＝幸福かもしれない。

しかし、必ず死はやってくるものだ。
魂は生き続けるが、肉体は滅する。したがって、豊かな生活も、食べ物も、お金も必要なくなってしまうのである。つまり、幸福の条件だと思っていたことが、何一つなくなってしまうのである。
このように、一つずつ観念を否定しながら、真我の錯覚を取り除いていく。これが、「法は無我なり」の瞑想である。
あなたも、自分が今関心を持っていることを取り上げてこの瞑想を行なってほしい。それは、愛情、地位、名誉、権力、嗜好等いろいろあるだろう。それらが永遠に続く真実であるかどうか考えるのだ。
では最後に、「四念処（四つの記憶修習の現象化）」の瞑想の目的を確認しておこう。
その目的とは、永遠に生き続ける真我（魂）の錯覚を取り除き、永遠に幸福な真実の世界（ニルヴァーナ）へ真我を導くことなのである。
『阿含経典』から、釈迦牟尼の言葉を引用してみよう。
「わたしは、すべてを経験し尽くした。これ以上何を経験する必要があるだろうか。わたしの迷いの生はこれで終わった。すべての苦は滅尽したのである。さあ、わたしは絶対自由で幸福なニル

ヴァーナへ入ろう。もはやこの世に再生することはないであろう」

第6章

〔詳説〕解脱へのプロセス

絶対幸福の鍵を解く
——縁起の法があなたを救う

『生死を超える』（麻原彰晃著）より

Beyond Life and Death

❖【1】本当の幸福を得たいあなたに

◉——幸福を呼ぶクンダリニー

クンダリニー——。あなたは、この言葉を一度でも聞いたことがあるだろうか。はっきり言って、ごく普通に社会生活を送っている人には、全く縁のない言葉に違いない。ところがどうだろう、ある世界では真っ先に出合うのがこのクンダリニーなのだ。それも、最も重要な位置を占めている。

わたしはこれからあなたに、クンダリニーとその世界のことをお話ししようと思う。あなたはおそらくびっくりするだろう。この世にそんなことが実在するのか、と。

しかし、それらはあなたの内側にも存在するし、あなたを取り巻いてもいる。計り知れない過

去から未来永劫まで、一貫して変わらない。虚像や錯覚で成り立っているこの世の中で、それのみが真実だからだ。

人間の肉体や精神、そしてエーテル体（霊体）などが透明で綺麗な状態に昇華されたとき、混沌たる諸現象の中から真実がその姿を現わす。そして、その真実にまみえることのできた人は、必ずや永遠の幸福に浸れるのだ。

◉——わたしは見つけた！

わたしは、そこへ至る方法を知ることができた。もちろん、簡単にそれができたわけではない。苦節八年、やっとのことで探し当てたのだ。

日本で、いや世界でわたし一人しか知らないだろう。普通だったら、こっそり秘密にしておくに決まっている。でもわたしは違う。一人でも多くの人に幸せになってもらいたいと願っているのだ。だからこそ、ここに公表するつもりでペンを持ったのである。

そうだ、忘れていた。その前にあなたに確かめておかなければならなかった。あなたが今幸せであるか、それとも人生に何かしらの疑問や不安を抱いているか、ということを。

この本を手に取ってくれた人に対して、こんなぶしつけな質問をすることをどうか許していた

だきたい。なぜなら、この本は読んだ人の人生を一変させてしまう力を持っているからである。

わたしは、現在の自分や人生に満足していない人にこの本を読んでもらいたい。そして、ぜひ知ってもらいたいのだ。本当の幸せがどういうものかということを。

反対に、今幸せを感じている人は読まない方がよいと思う。なぜなら、これを読むことによって平凡な幸せ、現実的なものに対する満足が消えてしまうからだ。

◉――精神世界へのいざない

それでは、現状に満足していない、求道心を持つあなたと素晴らしい世界に旅立つことにしよう。

その素晴らしい世界とは、精神世界を意味している。ただ精神世界などといっても、あまりにも漠然としているので、少し例を挙げてみようか。

例えば密教ヨーガがこの中にある。その修行がある。そして、その最終目的として〝解脱〟がある。解脱とは、釈迦牟尼仏が得た〝悟り〟のことだ。つまり、人間が人間でなくなり、生も死も超えた存在、絶対自由な存在になることなのである。その段階に到達することのできた者のみが、真の幸福に浸ることができるのだ。

釈迦牟尼仏は確かに偉大だった。彼は厳しい修行ののち、解脱を果たした。彼の尊い教えは、遥かな時を隔てた現代にまで伝わり、多くの人々の心の支えとなっている。

だからといって、彼の解脱を特別視してはならない。解脱はだれにでも可能であるからだ。だれでも修行をすれば、絶対自由・真の幸福の世界に行き着くことができるということである。ただ、その具体的な修行方法が明らかでなかったため、解脱というものがとても難しいことのように考えられていただけである。

かくいうわたしも、数年前はそう思っていた。解脱など雲をつかむような話だと思っていた。しかし、その思いとは裏腹に、痛切に解脱を願っていた。

当時のわたしは、生きることが苦しくてどうしようもなかったからだ。この苦しみの人生から抜け出すには、解脱するしかない！　わたしは、すべてをなげうって修行に没入したのだった。しかし、だれ一人教えてくれる人などいはしない。それこそ試行錯誤の連続だった（わたしの修行歴については、拙著『超能力・秘密の開発法』に詳しい）。

◉――釈迦牟尼仏が残した解脱法

そして、八年というつらく長い歳月をかけて、やっとの思いで解脱を果たしたのである。それ

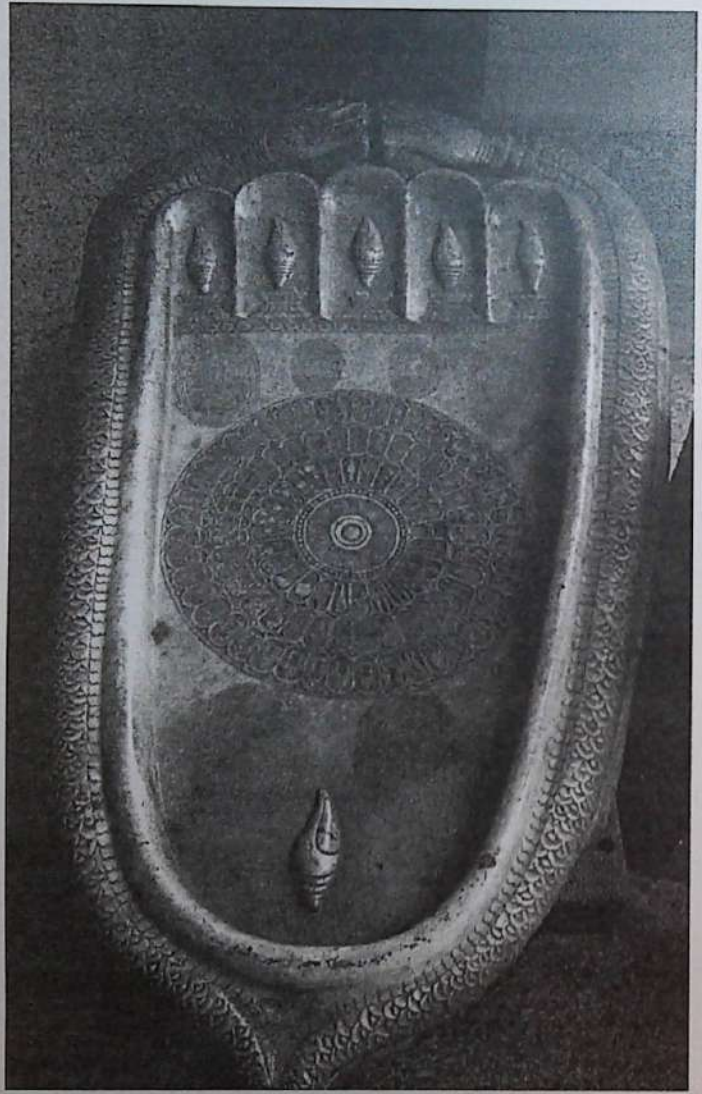
と同時にがく然とした。わたしは、今まで気付かなかったのだ。なんと、釈迦牟尼仏は、後世の修行者のために解脱への修行法を残していたのだった。

「縁起の法」がまさにそれだ。もちろん、これはかなり有名なので、知っている人も多いことだろう。『阿含経』の中心となる教えである。釈迦牟尼仏の入滅後すぐ、高弟たちがまとめた釈迦牟尼仏の教えだ。したがって、経典の中では、最も忠実に釈迦牟尼仏の教えを表わしているといってよいだろう。

だが、問題は今までだれ一人この深遠な意味を理解し得なかった点だ。日本語訳はあっても、ただ表面的に訳してあるにすぎなかった。それが、苦労して解脱を果たした途端、この偉大な先哲が何を言いたかったのか理解できたのだった。

彼は、必ず解脱できる具体的な修行法を残したつもりだった。が、だれも理解できなかった。そして今、このわたしがこの世でただ一人理解することができたのだ。

かくなる上は、わたしが「縁起の法」を改めて世に出そう。真の意味を広めよう。わたしの思いは募った。「縁起の法」をわたしの経験を交えて説き明かすことができたら、解脱を望む人たちへの何よりの贈り物となるだろう。それをやり遂げるのが、わたしの使命の一つであると自負している。



◉——クンダリニーの覚醒なしには始まらない

さて、先程クンダリニーが最も重要だ、ということを書いた。

クンダリニーについて説明しよう。それは、霊的なエネルギーで、人間の精神を高い次元へと押し上げる働きを持っている。すべての人が、このエネルギーを持っているのだが、眠った状態だ。解脱を目指すのだったら、まずそれを目覚めさせなければならない。これがいわゆる〝クンダリニーの覚醒〟である。

釈迦牟尼仏はクンダリニーを覚醒させたのち、さらに修行を続けて解脱をした。わたしもそうであった。そして、クンダリニーの覚醒後は六種のヨーガの成就をもって、最終解脱が訪れる。

六種のヨーガとは、

①熱のヨーガ
②バルドのヨーガ
③夢見のヨーガ
④幻身のヨーガ
⑤光のヨーガ
⑥意識を移し替えるヨーガ（成就のヨーガ）

であり、あとに来るほど対応するチャクラも高次元となる。

わたしはインドのヨーガ経典を中心にして修行を進めた結果、この考えに到達した。つまり、身をもって理解したのだ。

ところが驚いたことに、チベット密教のカギュー派が同じ考えを持っていた。チベット密教は最も多くの解脱者を出しているといわれている。やはり解脱という最高の目的に向かっては、同様の修行方法になってしまうのだろうか。

◉——超能力と精神レベルを支配するチャクラ

チャクラという言葉が初めて出てきたので、説明しておこう。

チャクラとは、人間の身体にある霊的なセンターで、だれでもそれぞれの場所に持っている。主なものは七種である。ただ、普通の人はそれが眠った状態で働いていない。修行によるクンダリニーの上昇とともに開発されていくものである。

チャクラは、身体の下部に位置するものに比べ、上部へ行くほど次元が高くなっていく。ヨーガ行者が持つシッディ（超能力）なども、実はこのチャクラが司っているのだ。

今述べた六つのヨーガに対応させてみると、

①熱のヨーガはスヴァディスターナ・チャクラ
②バルドのヨーガはマニプーラ・チャクラ
③夢見のヨーガはアナハタ・チャクラ
④幻身のヨーガはヴィシュッダ・チャクラ
⑤光のヨーガはアージュニァー・チャクラ
⑥意識を移し替えるヨーガはサハスラーラ・チャクラ
にそれぞれ関係している。

例えば、熱のヨーガを成就したときには、クンダリニーはスヴァディスターナ・チャクラにまで昇り、そこを活性化させているわけである。そして、そのチャクラが高次元であればあるほど、人の精神レベルも高くなっていくというわけだ。

また、釈迦牟尼仏が持っていた六神通と呼ばれる超能力もこの六種のヨーガに関係している。彼は、解脱に当たって、当然六種のヨーガを成就してチャクラを支配していたからである。このことに関しては、のちに詳しく述べたいと思う。

2 “楽”は“苦”から始まる

●——「縁起の法」しかない！

「縁起の法」の一番のポイントは、人が人生のすべてを“苦”だと感じることが解脱への第一条件だということである。詳しいことはあとにして、大体の流れを述べてみよう。

“苦”を感じると、藁（わら）をもつかむ気持ちから解脱したいという強い思いが生じる。これを“信仰”という。信仰があると解脱への“修行”をするようになる。修行すると“クンダリニー”が“覚醒”する。クンダリニーが覚醒すると、“悦（えつ）”が生じる。それがサハスラーラ・チャクラに到達すると“喜（き）”が生ずる。喜がサハスラーラ・チャクラに満ちると“軽安（きょうあん）”が生じる。軽安が体を満たすと“楽（らく）”が生じる。精神的にも肉体的にも楽で満たされると、強い精神集中を得ることができる。それによって“三昧（さんまい）”に至る。三昧によってすべてのことを完全に知ることができる。これを“如実知見（にょじつちけん）”という。すべてのことが理解できたとき、この世が幻影だと悟り“遠離（おんり）”する。遠離すると“離貪（りとん）”する。離貪することによって“解脱”する。自分でも解脱したという納得が生じる。

これが、釈迦牟尼仏が残した解脱法の概要だ。
こう書くと、いかにも簡単なようだが実際はなかなか大変である。そこで、わたしの体験を交えて、わかりやすく説明していこうと思う。

◉――〝苦〟あるゆえに〝信〟あり

人生が苦だと感じるのが解脱への第一条件だと釈迦牟尼仏は言った。まさしくわたしが修行の道に入ったのも、苦を感じたときである。九年ほど前のことだ。
それまではごく普通の生活をしていた。ところが、いつのころからか絶えず疑問にさいなまれ続けていたのだ。自分自身の人生に対する疑問であった。そういう自分の内面をごまかそうとすると、自信とコンプレックスの葛藤が渦巻く。わたしは、次第に疲れ果てていき、精神的にも大変不安定になってしまったのだった。
あるとき、わたしは初めて自分をごまかすことをやめた。そして考えた。一体何のために生きているのだろうか、と。絶対のもの、真の幸福はこの世に存在するのだろうか。わたしは、それを手にすることができるだろうか。
このときわたしの魂が求めたものが解脱だとは知り得なかった。だが、居ても立ってもいられ

ない。そんな気持ちが高じて、わたしの模索が始まった。強い思いであり、信仰だった。言うまでもなく、生活は一変してしまった。
仕事などはそっちのけで、まず運命学に手を着けた。自分の運命をはっきり知ろうというわけである。たとえ運命が悪くても、運命学によって何らかの操作をしたら幸せになれると信じていた。
それからというもの、わたしは「気学」「四柱推命」「断易」「六壬」「奇門遁甲」……と、命学の研究に没頭した。
これは何にでも一度はのめり込む性格によるところが大きい。しかし、それらは奥儀まで極めたものの、期待していたほどの効果がないことを知ってがっかりしたのだった。

◉――クンダリニーの覚醒

それでもわたしはあきらめなかった。次にわたしは仙道へと目を向けた。このときから、本格的な修行人生を歩み始めたことになるだろう。
仙道は、以前から不老不死や仙術を得られるというイメージがあった。そのころ生命エネルギーが欠乏しているような状態だったので、これが現状を打開してくれるのではないか、という

多大な期待を持って臨んだ。結果的には、仙道ではなくヨーガを選ぶことになるのだが、なんとわたしのクンダリニーはこのときの修行で覚醒したのである。

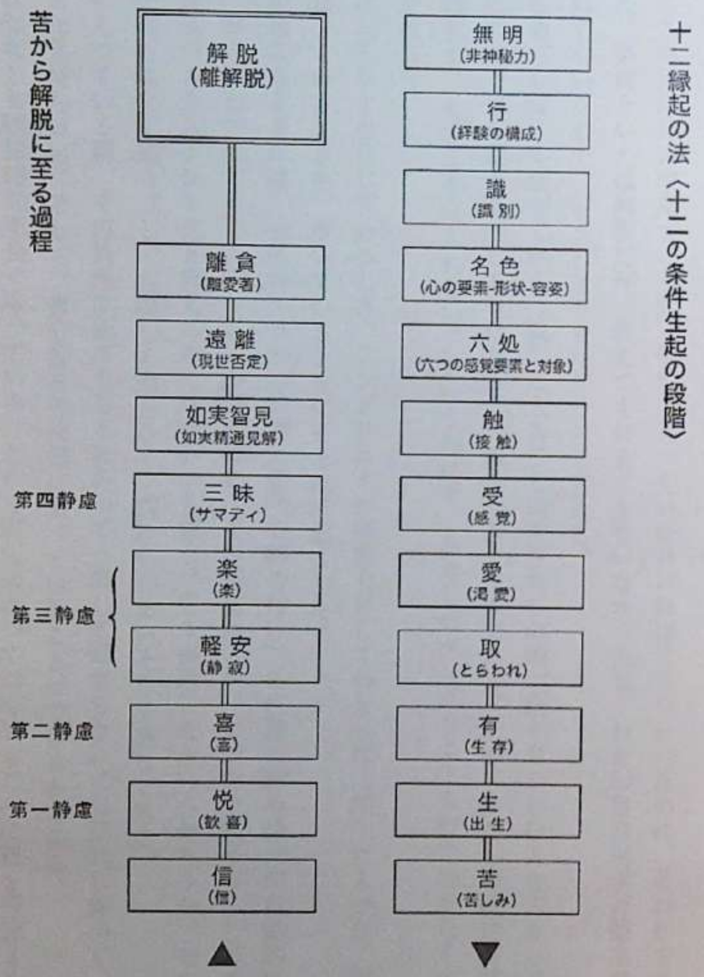
仙道において、わたしは小周天、大周天という段階を修めた。

前者は、人体を宇宙と見なして、後ろから前に気（エネルギー）を回す技法である。これによって頑強な体ができ上がるのだ。大周天は、尾骨にあるムーラダーラ・チャクラから頭上へと気を突き抜けさせる。これがクンダリニーを覚醒させるのである。

わたしは、独学ながらクンダリニーを覚醒させ、解脱への第一歩を印した。超能力を得たのもこれと同時だった。

ところで、ここで断っておきたいことがある。それは、わたしは仙道でクンダリニーを覚醒させることができたが、読者の皆さんにはヨーガによる方法をお教えするつもりだ、ということだ。なぜかというと、ヨーガの方が確実に速いからだ。

わたしは、当時（今もそうだが）師もなく、ヨーガも知らず、全くの暗中模索の状態だった。今になって考えると、ヨーガははるかに優れている。仙道での覚醒には四年もかかってしまったが、ヨーガを用いたならば数カ月で済むだろう。現にわたしの弟子たちはいずれも短期間でクンダリニーの覚醒に成功している。まあ、わたしもシャクティーパットという技法を使って助けているが……。



シャクティーパットとは、わたしの持っている霊的エネルギーを直接相手に注入する方法である。その人のクンダリニーの覚醒を促すことができる。

それでは、クンダリニーが覚醒するとどのような変化が起きていくか「縁起の法」に従って述べてみよう。

◎――〝悦〟は最高のエクスタシー

クンダリニー覚醒後、さらに修行を続けると〝悦〟の段階に至る。これは、クンダリニーが上昇してものすごいエクスタシーをもたらす状態である。

本来ここに至るためには、瞑想が必須条件である。ところがわたしは瞑想がそんなに好きではなかった。既にヨーガに転向していたものの、せいぜいやっても一日に二時間程度のものだった。

だったら何をやっていたかというとアーサナ（調気体操）、プラーナーヤーマ（調気法）そしてムドラー（霊的覚醒の技法）である。瞑想で座ってばかりいてもしょうがないじゃないか。それだったら、神経系やホルモン系、大脳を刺激する行法をやっていた方がましだ。そう思っていた。

だからこの段階にまで来て、当然〝悦〟に入っていかなければならなかったのに、それができなかった。無智といえば無智だが、教えてくれるグルもいなかったし、わたし自身科学万能主義に侵されてもいたので、どうしようもなかったと言える。

そのため、しばらく経ってから〝悦〟に入ることはできたものの、全くおかしな入り方をしてしまったのだ。きちんと瞑想していたなら、瞑想中に入るはずである。だが、わたしの瞑想時間が短か過ぎて、そのときは入れない。というわけで、わたしのクンダリニーも行き場がなくて困ったのだろう。

例えばムドラーを行じているとき、クンダリニーが突然上昇してわたしは〝悦〟に入った。何気なく立っているときや、歩いているときにもそれは起こった。

それが起こるときには、必ずムーラ・バンダ（肛門の締め付け）と性器の締め付けが自動的に始まり、体を震わせながらクンダリニーが駆け昇る。その感覚たるや、この世で味わうことのできる、最高のエクスタシーだと言えるのではないかと思う。どう表現したらいいだろうか。セックスの快感とは全く違う。とても優しく柔らかく、溶けてしまいそうな感じである。

〝悦〟に入っている間、その快感は強まることはあっても決して弱まらない。しびれも伴って、それがまた気持ちいい。そして、数分間その快感に浸っていることができるのである。

最近はわたしも瞑想時間を長く取っている。だから瞑想によって何時間もこの状態を持続させ

ることができるようになった。

◉――不死の甘露を呼び起こす

この段階は重要な意味を持っている。クンダリニーは上昇して、頭頂にあるサハスラーラ・チャクラに到達するのだが、到達することによってサハスラーラ・チャクラに隠されている不死の甘露を落とす働きをするのである。不死の甘露とはネクターともビンドゥとも呼ばれているもので、心を歓喜状態にすることができる。

また、さらに修行が進んで、これが体中に満ちると意識が鮮明になり、かつ途切れることがなくなる。それは、眠っている間も死後も同様である。これが不死の甘露といわれるゆえんである。

では、不死の甘露によって起こる心の歓喜状態について、さらに述べよう。

◉――ここまでしかない経典の記述

わたしは、前にも書いたように、解脱をして初めてクンダリニーと「縁起の法」の関係を悟っ

た。だから、今から書こうとする〝喜〟についての知識は、当時全く持ち合わせていなかった。それもそうだろう。わたしが今まで読んだどの書物にも、その記述がなかったのだ。ヨーガの経典にしても、一つ前の段階である〝悦〟の状態までしか説明がない。

バグワン・シュリ・ラジニーシという、大変有名なインド出身の宗教家がいるが、彼も〝悦〟までしか自著に書いていない。しかも、〝悦〟ですべてが終わるとしている。したがって、〝喜〟の段階以上に到達した修行者というのは、ほとんどいなかったのではなかろうか。

いずれにしろ、これから先何が待っているのか見当もつかないまま、わたしは修行を続けていった。そして、だれ一人言い表わしてくれなかった段階に入ったのである。これは、クンダリニーがサハスラーラ・チャクラを刺激して滴らせる、不死の甘露が巻き起こす状態である。

ところで、ヨーガ経典にはクンダリニーがサハスラーラ・チャクラに到達する瞬間の記述があって興味深い。シャクティー女神（クンダリニー）がシヴァ大神（サハスラーラ・チャクラ）と一つになったとき、すべてが完成すると表現しているのである。これは、バグワンがそこで終わるとしていることと共通している。

実際には、先程述べたようにそれ以上の段階があったわけである。経典でさえそんなレベルであったことを知ったら、どれほどわたしが苦労して解脱へと向かっていったか、おわかりになるだろう。

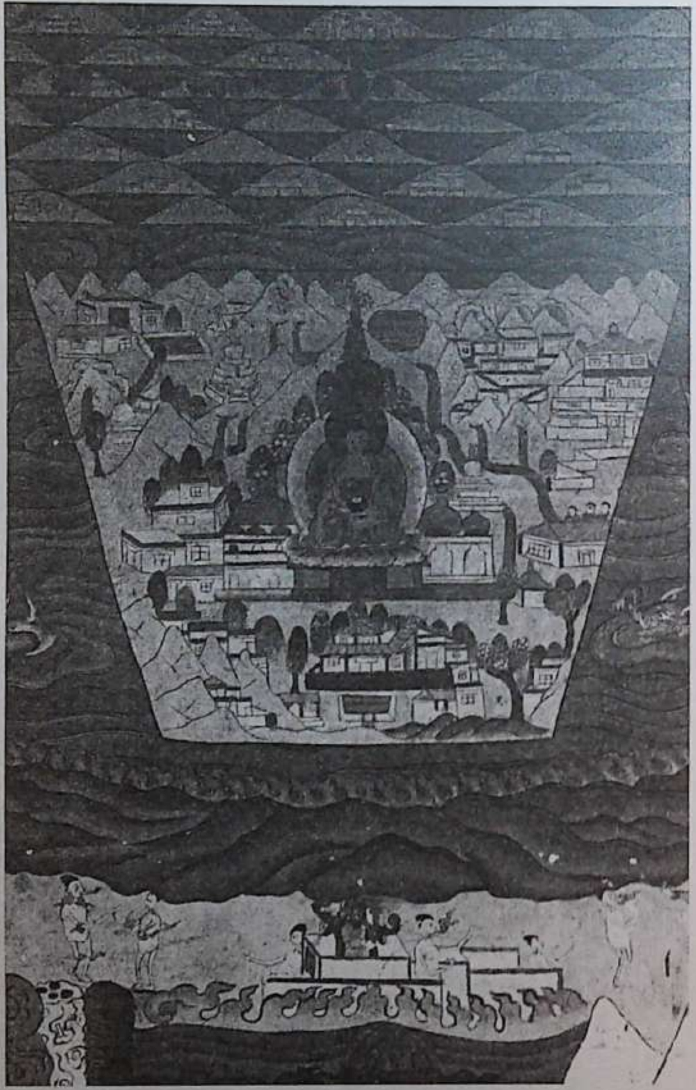
すべての段階が書き尽くされている仏教の「縁起の法」は、解脱するまでは理解できなかったので、当時は参考にしていなかった。

そして、同様にそのころは気が付かなかったが、日本の太古神道の修行者である川面凡児の記述の中に〝喜〟のことが出ていた。それは、七つの鳥居という言葉で表現されているが、そのヴィジョンは〝喜〟そのものである。

また、仙道のチョー・サンポーが書いた『三峰金丹説要』にもその段階の説明がなされており、「この状態にまで来たら仙人となる」とされている。しかしながら、両者ともここまでしか書かれていない。

要するに、この段階はそれほど高度なのだ。ヨーガ経典にここまでは書かれていないことしかり。神道、仙道がここで終わっていることしかり。

ただ、出発点も内容も違うはずのそれぞれの行法が、同一の道をたどっている点は面白いと思うし、それだけの意味を持っていると思う。わたしが教えるヨーガには、他の修行法も取り入れられているのだが、このようなことが影響している。



◉――至上の幸福〝喜〟

ちょっと話が横にそれてしまったが、元に戻そう。

サハスラーラ・チャクラの上部から滴り始めた不死の甘露は、まずサハスラーラ・チャクラをそれでいっぱいにしてしまう。次にヴィシュッダ・チャクラへと移りそこを満たし、アナハタ・チャクラへ、アナハタ・チャクラからマニプーラ・チャクラへと次第に下へ降りていく。言うなれば、チベット密教でいうツァンダリーと同じものである。

ちなみに、チベット密教ではここまでは経典に記されているが、これ以上は極秘にされて、ごく少数の選ばれた修行者によって受け継がれているらしい。このことを、わたしはアストラル体（異次元）でミラレパという昔の修行者から聞いた。その理由は、技術の問題ではなくて心の問題であり、そのためにグルが弟子に密接に関わらなければならないからだ。

さて、各チャクラを満たし終えた不死の甘露は、最後にスヴァディスターナ・チャクラを満たすとともに、そこに強烈な震動を呼び起こす。

その震動に呼応して、ムーラダーラ・チャクラから再び〝悦〟を伴ってクンダリニーが上昇する。サハスラーラ・チャクラまでクンダリニーが到達すると、このときもまた不死の甘露を滴らせる。

このプロセスが何回も繰り返されることにより、クンダリニー上昇時に生まれる〝悦〟に加えて、心の満足感である〝喜〟がつくられ、徐々にそれは強くなっていくのだ。

それはもう、これ以上にない満足感である。しかし、欠点もある。とにかくその状態が崩れやすいのである。ちょっと精神的に揺さぶられただけでも、あっさりと壊れてしまうのだ。大きな音を立てられても、壊れてしまう。だから、この状態に入るには、外的な環境のことを考えなくてはならないと思う。

そんなこともあって、この段階にまで来た修行者は、二つの生き方からどちらかを選ばなくてはならないだろう。すべての障害から離れて、隠棲生活を送ることが一つ。もう一つは、自分の状態を保つために、周囲の環境が良くなるように努めることである。わたしは、真の宗教を広めて環境を良くするという意味で、後者を選んだことになるが……。

〝喜〟に入ることのできる人間は、他の人に必要とされる。普通の明るさとは違う、心が満足して解放され切った明るさなので、相手を安らがせるからだ。そして、人の喜びを増大させ、苦しみや悲しみをなくすことができる。たとえ、失恋したばかりの人がいたとしても、その悲しみを消してくれるだろう。ただ、そばにいるだけでそれだけの好影響を与えるのである。

したがって、〝喜〟に入った人は、自分が自分自身のものではなくなってしまう。多くの人間のものとなってしまうのだ。必要とされるがゆえに。ここに供養を受ける資格ができ、その人には

お金や物、名誉などが集まってくるだろう。
　ここで、そういうことに満足し執着してしまうと、堕落してしまうので要注意。せっかくこの段階にまで来ても、何にもならない。解脱に比べたら、ちゃちな満足であり幸福である。解脱はすべてを超越したところにある真の幸福だ。幸いにも、わたしは前世において解脱を経験していたため、ここで惑わされることなどなかった。
　また、この段階では満足しているので、心に雑念がなくなる。そのため、強い精神集中（凝念）を習得することができる。

◉――〝軽安〟は瞑想の条件

　あなたは、不思議に思うことがなかっただろうか。瞑想のためとはいえ、よく長時間座りっ放しで平気だなあ、と。ごく少数ではあるが、ヨーガ行者の中には、何日座り続けても平気な人がいる。釈迦牟尼仏も七日ずつの瞑想を七回行なった、と伝えられている。
　わたしも実は不思議だったんだ。自分が長くは座れなかったからね。座ることが、苦痛で苦痛でたまらなかった。足はしびれてしまうし、腰は痛くなる。全体的に体が重くなってしまうし、雑念はわく。そうするとイライラしてしまって、やたらとトイレに行きたくなってしまうんだ。

　あるときなど、「ああ、今日は長く座れた」とうれしく思って時計を見たら、なんと十五分しか経っていなかった。それほど苦痛であった。だから、長時間の瞑想というのは、わたしの修行における七不思議の一つだったのだ。
　ところが、この〝軽安〟に至った途端にすべてのナゾが解けてしまったのである。ここでは肉体的な痛みを感じなくなるのだ。そうして、解脱にどうしても必要な長時間の瞑想が可能になる。その他の特徴としては、日常生活において体が軽くなって、歩いているときなど浮いているような気さえすることが挙げられる。
　ところで、どうしてこのようなことが起こってくるのだろうか。
　まず〝喜〟の状態を思い出していただきたい。それは、心が非常に満足した状態だった。その満足した心が、肉体的に素晴らしい影響を与えるのが〝軽安〟である。
　肉体のコンディションが、心の状態に影響されることはだれでも知っているだろうし経験もあるだろう。
　あるニュース番組で、音楽と血圧の関係を調べていた。それは、好きな音楽を聴いているときは血圧が正常になり、嫌いな音楽を聞くと状態が悪くなってしまうというものだった。好き嫌いという心の問題が、ストレートに数値に影響するのだ。それと同様に〝喜〟が肉体に影響してつくり出すのが〝軽安〟なのである。

無限のエネルギーの源〝楽〟

〝軽安〟の次に来るのが〝楽〟である。これは、ものすごいエネルギーを持っている。この段階に到達したときからわたしは、一日に十六時間から十七時間もの修行が平気になった。もはやどんな体力自慢でもわたしには付いてこられない。

これは、〝楽〟によってエネルギーが満ちあふれているからだ。自分がやらなければならないこと以外、意識が向かわなくなる。このことがエネルギーのロスをなくし、エネルギーを体内に充実させるのである。

〝喜〟の満足に対して、〝楽〟は安定である。外界の刺激に反応しなくなる。

また、高いレベルのヨーガ行者の言葉に「解脱のためには、最低六時間の瞑想が必要である」というものがある。〝楽〟に入ると、長時間の瞑想に苦痛を感じないどころか、瞑想のために座るのが一番楽な状態になるという、大幅な変化が起こる。これが次の三昧の重要な準備なのである。だから、必ずここを超さなければ解脱に至ることができない。

❖

3 すべてを思いのままにする〝三昧〟

三昧とは何か？

三昧の説明はわたしにも難しい。参考のためにと思って、『広辞苑』で引いてみた。すると、「心を一事に集中して他念のないこと。一心不乱に物事をすること」とある。仏教から出た言葉であるはずなのに、どうも違う。

本当は、心を集中した結果得られる状態を三昧というのだ。

では、その三昧とは一体何か。一言で言えば、主体と客体の合一なのである。主体とは自分自身のことであり、客体とは相手や対象物を指す。それが合一するとは、強い精神集中をすることにより、自分が相手や対象物に溶け込み、一体となることなのである。

例えば、木に精神集中して凝視する。少なくとも三十分以上その精神集中が持続するなら（つまりこの段階まで来ていることを意味するのだが）、木に溶け込み、木と一体になることができる。しかも、一体となることによってその木のすべてを理解できる。これが三昧なのだ。

相手の心に精神集中したなら相手の心と一体になり、相手の感情も考えもわかるだろう。神に

精神集中したなら、神と合一するだろう。

この三昧には、外的なものと内的なものの二種類がある。前者は周囲のものと合一することであり、後者は自分の内側のものに集中して、それと合一することである。自分の内側とは、チャクラ、心、器官等のことで、その中で真我と合一するのが、内的三昧の究極とも言える。

わたしもそうだったが、外的なものから三昧に入る訓練をしなくてはならない。その方が精神集中しやすいからである。それに習熟してから内的なものへと移り、さらに訓練を続けると次の段階である〝如実智見〟の状態に入ることができる。

それではここで、わたしが体得した三昧の話をしよう。これは例の六種のヨーガと関係している。三昧の段階は大変重要であって、六種のヨーガのうち実に五種類が含まれているのだ。

チベット密教のカギュー派もこれと同じ見解に立っていることを後に知ったのだが、当時のわたしは無意識にこの過程をたどっていた。

◉――熱のヨーガ――内なる炎

わたしは自分のスヴァディスターナ・チャクラに精神集中をした。すると下腹部で強烈な熱が発生した。その熱は背骨を伝わって上がっていった。わたしはこの過程を毎日繰り返して練習す

ることにした。

わたしがそう決めたのは、密教の火界定がヒントとなった。この行法と火界定が同じものではないか、と思ったのだ。火界定は煩悩を焼き尽くすといわれている行である。

また、こうも思った。「熱が背骨を伝わるということは、背骨にある交感神経と副交感神経に尋常ならざる影響があるのではないか。神経が突然変異でも起こしてくれて、スーパーマンにでもなれたらいいなあ」――というわけで一生懸命やったら、スーパーマンにはなれなかったものの次のような変化があった。

まず、背中全体が熱くなるようになった。そして、どんな寒さの中にいても平気になった。たとえ、氷点下の寒さでも、裸でいられるほどである。また、精力絶倫となった。

わたしはこの行法を〝熱のヨーガ〟と呼ぶことにした。

◉――バルドのヨーガ――死の体験

次にわたしはマニプーラ・チャクラに精神集中をしてみた。この行でわたしはバルド（死）の体験をした。

だれでも「死ぬ瞬間はどういう気持ちになるのだろうか」とか「死んでからは、どうなるのだ

ろうか」などという、疑問を持ったことがあるんじゃないかな。そして、それぞれの人がそれぞれの漠然とした結論みたいなものを、心に抱いて生きているのだと思う。

かといって、その考えが本当の死と一致しているとは言えないだろう。例えば、「死んだら土になるだけだ」と思っている人もいるだろうし、「天国へ行く」つもりになっている人もいる。あるいは、この世で結ばれることのできない恋人と「生まれ変わったら一緒になろうね」と来世を信じて誓い合う人もいるかもしれない。

このように、死については、いろいろな考え方があるからね。

大体、死んでみなければ実際がわからない、というのが不安であり恐怖でもある。反対に死んでしまったら、「本当はこうだったんだよ」と遺された人に伝えたくてもその術がない。生あるものは皆、遅かれ早かれ死を迎えるというのに、不都合この上ない。

ところが、わたしはマニプーラ・チャクラに精神集中をするこの〝バルドのヨーガ〟を実践することによって、死と転生のプロセスを何回も何回も体験することができたのだ。だれでも三昧に入ることができるようになったら、自分で体験することができるだろう。

しかし、これから修行に入るという皆さんにはまだ無理だろうから、参考のためにここでお話ししよう。

◎――死の瞬間

まず、死の瞬間から。

死の直前には、感覚器官が働かなくなってしまう。よくテレビなんかの臨終シーンで、明るいのに「暗いから電気をつけて」などということがある。あれは本当だ。音が聞こえなくなることから始まって、何も見えなくなってしまう。そして、嗅覚も味覚も触覚も次々と衰えていってしまうのだ。

それから、意外なことに、まだ生きているうちから身体を構成している要素が分解し始める。分解されて、〝自性〟に還元されていく。自性とは、この世を構成している物質的な根源で〝地〟〝水〟〝火〟〝風〟の四つのエレメントからできている。

初めに、肉体が地のエレメントに分解される。このときは、自分の体がぶよぶよになるというか、何となく変な感じだ。そして、それを感じているのは、今までの自分ではない。もう一人の自分――つまり魂がそれを感じているのだ。また、この過程では、黒と黄色の混ざったような色を見ることができる。

次に、血液や体液が水のエレメントに分解される。このときには、鼻汁が出たり体がむくんだりする。血液の流れもこのときに止まってしまうのだ。ヴィジョンとしては、「水に映る白い月」

というイメージの色がパッ、パッ、パッときらめいている。

さて、今度は、体温が火のエレメントに分解されていく番だ。下腹部から冷えてきて、その冷たさは背中を伝わって全身に広がっていく。体が冷たくなって、動きがぎこちない。硬直しているのだろう。自分の体がまるで鉄になってしまったみたいだ。また、この過程では朱色が見え続けている。

最後に、息が風のエレメントに分解される。このときは、呼吸しづらくなってしまって、息苦しい。呼吸したい。呼吸して生き続けたい。そういう生命に対する抑え難い執着が、一気に表面化する。愛している人と別れるのは嫌だ。死ぬのは怖い！　既に、肉体的な痛みや苦痛はないが、死ぬことに対するひどい恐怖を感じるのは決して避けられない。

わたしはそれを経験した。嫌だと思った。でも、わたしの気持ちなどにはお構いなしに、死ぬための手続きは進んでいってしまった。魂は、青緑色を見ている。

呼吸が少しせわしくなったかと思うと、最期に長い息を吐き出す。……そして、すべてが終了した。こうやってわたしは死んだ。

◎――前世のカルマの終焉

死んだあとも、魂はしばらくの間心臓にとどまり、この世の清算を受ける。

そのために、まず天から真っ白な光が降りてくる。その光は少し甘みを伴っている。光が甘いというのも、生きている間は感じることはできないが、ここでは魂が感じるのである。この光は、父親の精液の象徴だ。

次にへその辺りから、赤黒いエネルギーが上昇していく。それは、いろいろな煩悩を伴っていて、母親の経血を象徴している。

白い光も赤黒いエネルギーも、胸にあるアナハタ・チャクラの内側に吸収されていく。わたしは、これは両親から受け継いだ遺伝子に関係するカルマが、自性に還元されていく過程なのではないかと思っている。もし精子と卵子が結合した瞬間が、この世への誕生だとすれば、そのときに受け継いだものを自性に返し終わったときが本当の死であろう。

もう一つ、誕生時に既に持っていたカルマがあった。それは前世でつくったカルマである。前世のカルマによって今生を生きる。だから死ぬときには、それも自性に返さなくてはならない。これが最後に行なわれる手続きなのである。

天界から真っ黒い光でできた一本の道が降りてくる。下位の世界である人間界のけがれたカルマが、この黒によって象徴されているのだ。これも、アナハタ・チャクラの内側に吸収されていく。

こうして、両親から受け継いだものと、自分の前世のカルマが自性に帰ってしまったとき、この世との縁が切れる。魂は肉体を離れ、今度はたった今生きていた世界でつくったカルマによって、転生の準備を始めるのである。

●——修行者の死

魂は透明で明るい死後の世界へ飛び込んでいく。この一瞬に、修行者だった魂で資格あるものは、ニルヴァーナ（涅槃）に入ることができるのだ。その資格とは、生前の修行でほとんど完成しているということである。

もし、完全に完成している解脱者であったなら、全く違う過程をたどるので少し触れておこう。

解脱者は自分で自在に死をコントロールできるようになっている。まず、死期を自分で選べる。要するに、この世での役目が終わったとき自由に肉体を捨てることができるのだ。

そのときは、先程述べたような死のプロセスは必要ない。カルマは修行で消滅してしまっているし、魂は簡単に肉体から飛び出せる。肉体を持っている状態から、死の状態に意識を移し替えるだけで済んでしまうのだ。これは、〝意識を移し替えるヨーガ〟の応用である。これについて

は後で述べよう。

解脱者の魂は直接明るい死後の世界に飛び込める。そこから、ニルヴァーナへ入れるし、特別に望むなら、人間界やその他の世界に生まれ変わることもできるのである。死後の世界でも自由になるのだ。

●——光に飛び込め！

では、修行していなかった普通の人間は、死後の世界に入ったあとどうなるのであろうか。最初にとてもまぶしい透明光が射し込んでくるだろう。そのゾッとするような美しさ、強烈さにほとんどの魂は恐怖し、動けなくなるだろう。

もし、それに飛び込むことができたら、無色界と呼ばれるニルヴァーナに次ぐ素晴らしい世界に行くことができるだろうに。そこに飛び込めるのは、生きている間に心の浄化ができ、かつ完璧に真の宗教心を培った人である。

そこは、光だけで構成された高い精神状態の世界である。そこに生まれ変わると、光の身体を持ち、寿命は数千億年といわれている。仏教で法界と呼ばれているところである。

わたしはよくここを訪ねる。そして、サーリプッタ（釈迦牟尼仏の第一の弟子）から仏教の精

神的な理論を学ぶことが多い。

この光は、半日から一日続くが、この光に飛び込めなかった魂には、次の光が射してくる。

その光は透明に近い白銀光だ。この光に飛び込めば色界に生まれ変わることができる。仏教で報界と呼ばれている世界である。そこは、絶妙の物質で構成されている。ここの食物は光である。衣服も光でできている。

もちろん、普通の魂にはまぶし過ぎて飛び込めない。飛び込めるのは、宗教上の功徳が非常に高かった人の魂のみである。

やがて白銀光は消え、代わって美しい赤紫の光が射してくる。赤紫といっても、ムーラダーラ・チャクラから立ち昇る、精力を表わすエネルギーの赤紫とは異質の色で、大変美しい。その光に入れるのは、衆生（すべての生き物）に対する愛の強い人だ。

その世界は、変化身の住む世界であり、天界の中でも高次元にある。仏教では、応界と呼ばれている。マイトレーヤ（弥勒菩薩）が住んでいることで有名な兜率天がここの中心である。

釈迦牟尼仏も実はここから人間界に降りてこられた。チベット仏教の総帥であるダライ・ラマもここから降誕された。実は、このわたしもそうである。

また、ここに生まれ変わると、天龍になったり、修行者を励ます天女になったりする。

わたしが解脱する前、ヒマラヤ山中で修行しているときのことである。くじけそうになると決

まって、パールヴァティー女神が励ましてくれた。女神は応界に住んでおられ、赤紫色の光線に乗って、人間界で修行中のわたしのところに来てくださった。とても優しい方であった。

◉——生前のカルマが転生を決める

普通の人間は、応界にも入っていけないだろう。したがって次の光を待つことになる。そして、光からだんだん具体的なヴィジョンへと移っていき、それぞれの魂は自分に合った世界へと飛び込んでいくのだ。

死んでから四十九日目が最後の世界である。飛び込んだあとは、吸い込まれるように落ちていく。たいていの場合、性交のヴィジョンが見え、無意識にそこへ飛び込んでしまう。すると、落ち着く先が子宮であったり、卵の中であったりというわけだ。だから、長くとも四十九日後には新しい世界で生を受けていることになる。

ここで留意していてほしいことがある。それは、死ぬ前が人間だったからといって、人間界に生まれ変わるとは言えないということである。

第一日目から次第に次元が落ちていき、人間界はずーっと下なので四十三日目くらいに回ってくる。四十五日くらいになると、動物界だ。一番最後の四十九日は、地獄である。一般に「地獄

に落ちる」と言うが、魂がそのまま地獄に落ちるのではなくて、地獄に生まれ変わるのである。

わたしは、バルドのヨーガによって、すべての世界の転生を体験している。しかし、量が多いので、今回は全部は載せられない。そこで、現存する書物に書かれていないことを、ここに書いてみた。したがって、他の書物でもわかる箇所は省いてある。

興味のある人は、『チベット・死者の書』を読んでみるといいと思う。あとは思い浮かばないなあ。みんな死後の世界について、嘘ばかり書いてあるから。大体、「ただ信じていれば死後幸せになれる」という類いの宗教が多過ぎる。そんなに甘いものではないはずなんだけれどね。それを信じてしまうのも、まさにカルマとしか言いようがないだろう。

◉——バルドのヨーガが知らしめるもの

このバルドのヨーガは次のような結果を生む。

①死後の世界の存在を確認できる
②転生の秘密を知る
③功徳（よいカルマ）と修行の必要性を理解する

④功徳と修行以外が無力であることを知る

すると、この世のすべてのものが幻影であると感じるようになる。そのことで、執着から離れることができる。これが解脱への大きな布石となるのだ。

◉――夢見のヨーガ――あなたが世界の創造主

〝バルドのヨーガ〟の次にわたしは、〝夢見のヨーガ〟の段階に入った。

これは、アナハタ・チャクラに精神集中し、イメージし続けることから始まる。そして、この世と全く違う世界をつくり出して、そこに遊ぶことができるのである。

その場合の主人公は必ず自分だ。その世界では、触れることも、見ることもできる。聞くことも、におうことも、味わうこともできる。その上考えることもできるのである。

あなたも自分がつくり出したイメージの世界で、思うがままの体験ができたら素晴らしいと思うのではないかな。決して普通の夢とは違う。テレビを見たり、本を読んだりする追体験とも違う。この世で体験するのと同じ実体験をするのだ。

現実同様、イメージでつくり出した世界でも実体験ができる。だったら「この世」だと思って

いる世界も、実際はイメージでつくっているだけなのではないだろうか……。イメージの世界に入っていけるレベルになった修行者は、やがてこの歴然たる事実に気付く。

これは体験した者でないとわからないのだが、イメージの世界でも、アストラル体（異次元）でも、この世と全く変わらない自分を存在させることができるのだ。しかも、そのあらゆる世界への出入りは自由だ。それだけではない。行が進むと、この世にいてさえ、自分の思いどおりにすべてを操ることができる。

要するに、この世と他の世界との間に、隔たりがないのである。この世も幻影、異次元も幻影、このヨーガによってそのことを悟るのである。

それでは、幻影でない世界はあるのだろうか。たった一つだけあるのだ。それが、ニルヴァーナである。

◉――幻身のヨーガ――時空を超える

〝夢見のヨーガ〟が完成したころ、わたしはヴィシュッダ・チャクラを開発しようと思って、ビパリータ・カラニーというムドラーを始めた。一日に三時間ずつ、五カ月間これを続けた。すると四カ月ほど経ったころ、ある変化が現れたのだ。

ビバリータ・カラニーが終わったあとは、長時間のシャヴァ・アーサナというアーサナを取らなければならない。その間に瞑想していると、二時間くらい経ってブーンというハチの羽音のような音が聞こえてくるようになった。

しばらくして、周囲の様子が一変してしまう。そして、自分が時や空間を超えた場所に移動してしまっていることを知るのだ。自分が育った当時の家に行っていたり、我が家の一階から二階に移動していたこともあった。シヴァ大神の神殿に飛んでいたこともあった。テレポーテーションである。これは幻覚でも嘘でもない。

そのうちに、テレポーテーションしたわたしを目撃したという人も現われた。

ある日、R子さんというOLが、渋谷のバス停でわたしを見かけたという。挨拶をしようと思って声を掛けたが、返事をしない。それどころか、すぐ目の前にいる彼女が目には入らないようだった。わたしが歩き出したので、つられるように後を追ったがどんどん先に行ってしまう。そして、とうとう見失ってしまったのだという。

後でこの一件を聞いたのだが、わたしはその時間にはビバリータ・カラニーをやり過ぎて、気絶していた。言うなれば、深い瞑想（虚空三昧）状態である。その間無意識にテレポーテーションしてしまったらしい。

またこのころは、会う人会う人がわたしを見るなり「今日は顔がいつもと違いますね」とか

「今日はいやに身長が高いですね」と言うのであった。わたしの体つきとか顔が、瞬間的に変わってしまうのだ。

このようなことを通じてわたしは、時も空間も、そして自分自身さえも幻影だったのだと思うようになった。わたしはこのヨーガを〝幻身のヨーガ〟と呼ぶことにした。

◉――光のヨーガ――神が送る光のサイン

やがて三昧においての最後のヨーガである〝光のヨーガ〟の段階に入る。このヨーガによってこの世や異次元を構成している光の意味を知るようになる。

これは例を挙げないとわかりづらいので、わたしが見た順に説明していこう。これらは、解脱直前のヒマラヤ山中や富士山麓での修行中に起こったことである。

◉――わたしは宇宙心素を見た

わたしは、眉間のアージュニァー・チャクラに精神集中をし、宇宙心素を見た。

宇宙心素とは、宇宙の根源的なものからの伝達で、アーカーシック・レコードとも呼ばれてい

る。それは巨大な球体光で、わたしはそれに溶け込んでいた。
ところで、このときは溶け込んだのだと思ったが、本当は違っていた。修行が進んでわかったことだが、ブラフマ・ランドラ（頭頂）と心臓から二本の赤紫の光線が出て、宇宙心素と結ばれるのであった。
いずれにしろ、あまりにもそれが巨大だったので、一度に形状をつかむのは困難だった。だから以下に述べるのは、その後何回も宇宙心素に溶け込んだ結果、わたしが推察したものである。
中心は透明で、その周りが青、青紫、赤紫と色が混ざり合いながら変化し、一番外側が赤である。中心の透明な部分には、細かい点が無数にうごめいている。その点は、中心に行くほど白くなり、外側に行くほど黒っぽくなっている。
その一粒一粒が情報である。例えば、中心の白い点は宇宙的なレベルの情報で、外側に行くほど個人的な情報になる。わたしが人に頼まれて予言したりするときは、ここから情報を得るのである。

◎——アージュニァー・チャクラの崩壊

初めて宇宙心素の光を知った数日後、わたしは一段と上の段階に上がった。この日を境に、

アージュニァー・チャクラへの精神集中がなくとも、絶えず光の中にいられるようになった。そのためには、アージュニァー・チャクラの崩壊が必要だったらしい。
そのときわたしはシャヴァ・アーサナをしていた。気付くと寒さのために体をねじっている。これが頭が熱くて体が寒い状態か。わたしはあるヨーガ行者に言われたことを思い出した。体を真っすぐに直すと、クンダリニーが突き上げてきてアージュニァー・チャクラの所で止まった。
わたしはアージュニァー・チャクラに精神集中をしてみた。しばらくの間、わたしはアストラル体で劇を演じていた。それが終わると、わたしの周りで四人の小人がうるさく騒ぎ始めた。
「うるさいなあ。集中できないじゃないか」
アストラル体にあるわたしの意識がそう思っている。
「自分はここにいるんだ」
瞑想のときいつも出てくる意識が、肉体にくっついたままこう思っている。このときわたしは二つの意識を同時に持っていたわけである。
ここで少し触れておくと、人間は四つの意識を持っているのだ。わたしがこのとき使っていた意識のほかに、日常的な活動をしているときの意識と熟睡時の意識がある。
さて次の瞬間、ものすごい圧力がアージュニァー・チャクラにかかった。
「目をやられるのではないか。脳をやられるのではないか」

そういう恐怖を感じるほど、強い圧力だった。しかしそれと同時に、
「わたしはこれを――眉間に穴を開けられるのを、数百年の間待っていたんだ。耐えてみよう」
という思いもわき上がってきた。
わたしはさらに精神集中を続けた。すると、ボーンという大きな爆発音とともに、わたしのアージュニアー・チャクラが崩壊したのである。このとき、わたしの〝光のヨーガ〟が完成した。

◎――すべては光でつくられる

わたしはいつも光の世界にいるようになった。自分のアージュニアー・チャクラが光り輝き、炎のように見えた。
あるときは、瞑想中に空元素（くうげんそ）を見た。スカイブルーの光で構成され、形は一カ所が切れている円形である。ぐるぐると左回りに回転しながら、わたしのアージュニアー・チャクラに近づいてくる。近くまで来たとき、それが右側に何かを引っ張っているのがわかった。
空元素はアージュニアー・チャクラに吸い込まれていった。そのとき、引っ張られてきたのが、心臓内のヴィジョンであったことを知った。心臓内のヴィジョンとは、コーザル体（原因

体）と呼ばれる生の源のことである。これは心臓に存在しているのだ。
コーザル体は、六つの光球から成り立っている。それは、真我、心素、我執（がしゅう）、微細生気、微細根本自性、絶対者ブラフマンの六つである。真我は湖面に映るダイヤモンドのような光である。心素はライトブルー、我執は青緑、微細生気はバラ色、微細根本自性はミカン色である。そして、絶対者ブラフマンの光球は白である。
コーザル体の説明は、光の色についてだけにしておこう。今回は、〝光のヨーガ〟に関連して少々触れてみただけなので、詳しいことはのちの機会に譲りたいと思う。
ある日は、人の感情も光によって表わされることに気が付いた。頭頂にあるブラフマ・ランドラを霊視すると、感情の状態によって、その中にある「意思球」と「イメージ球」の色が変化するのである。それは、自分の場合でも他人の場合でも同じである。例えば、情欲があるときは、その光球は赤黒くなって波打つのだ。
最終的には、全宇宙の構成物質の中で、一番高レベルのものが光であることを知る（全宇宙は、光、音のヴァイブレーション、粗雑物質でできている）。
そろそろ〝三昧〟の段階に修行すべき、五種類のヨーガについての説明を終わることにしよう。これらは皆、解脱のための重要なジャンプ台だ。
そして、最後の瞬間に用いるのが残りの一つ〝意識を移し替えるヨーガ〟なのである。これに

ついては、解脱の項で述べよう。

なお、〝バルドのヨーガ〟〝夢見のヨーガ〟〝幻身のヨーガ〟〝光のヨーガ〟についてはとても奥が深く、とてもここですべてを書くことができなかった。そのことをお断りしておかねばならない。

4 そして解脱へ——

◉——如実智見——真実の世界を知る

〝三昧〟がクリアできると、〝如実智見〟の段階に入ることができる。だが、その前に〝三昧〟でわたしが到達した考えをお話ししよう。整理して書くと次のようになる。

①諸行は無常である。

全宇宙、全次元の万物は流転するものであり、決して元の形をとどめることはない。

②諸法は無我（むが）である。

もろもろの観念・社会通念は、真我（本当の自分）の所有物ではない。

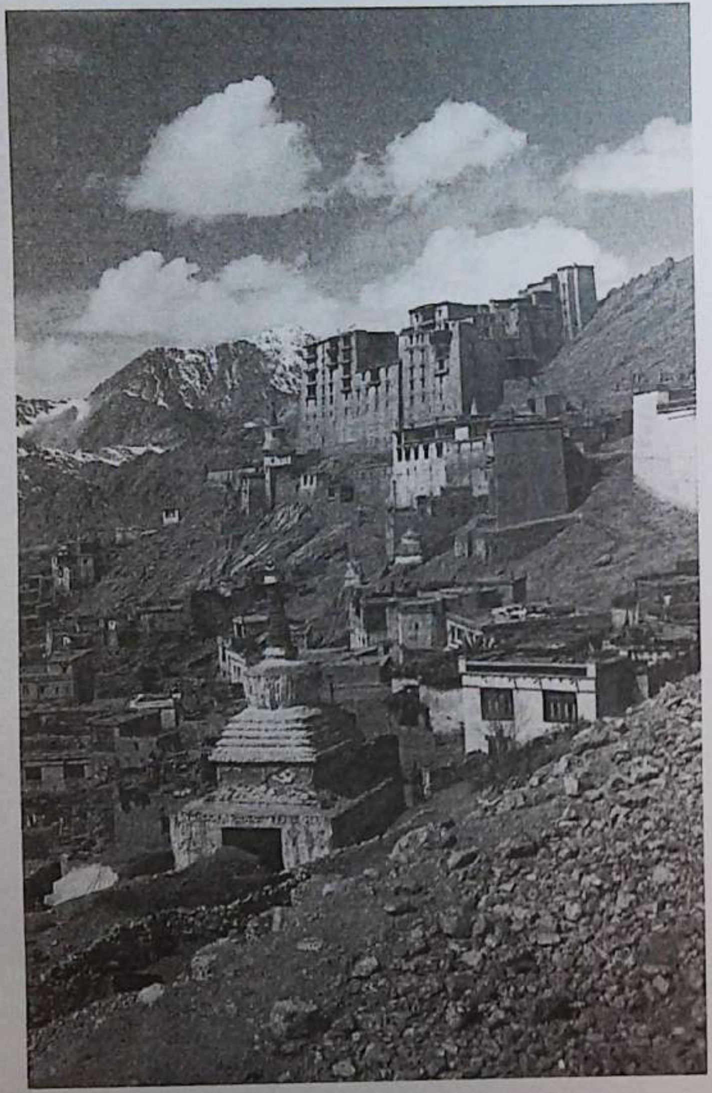
③存在が悪業を積む。

人間も含めて生き物は、存在している（生きている）こと自体が悪業の源となってしまう。例えば、殺生や嘘が悪業に含まれる。

そして、「一切が苦である」という結論を得た。これが〝如実智見〟である。
〝三昧〟によってすべてを知ってしまうと、〝如実智見〟が生じるのである。皆さんもこの状態に至ると、必ずそれを感じるはずだ。

◉——遠離と離貪——心の解放

ところで、ここまで来たら、一時的にでも社会生活から離れた方がよいだろう。弟子や友人からも離れなければならない。
なぜなら、このころになると見る世界、感じる世界が普通の人と違ってしまうからだ。考え方にも隔たりがあって、うまく合わせることなどできなくなるだろう。そういうことが積み重なると、精神的に異常を来たす恐れがあるし、自分でも他人を避けるようになってくる。
それだけでなく、この期間は自分を確立するためにも離れなければならない。今までの過程を通ることによって、全く違う自分になっているので、何の影響も受けないようにして確立しなければならないのである。
これが〝遠離〟の段階である。
わたしはこの時期、ヒマラヤ山中などで修行していた。だれにもわずらわされずに修行に没頭



できたのは、後にも先にもこの時期だけである。なにしろ、日本にいては逃れられない電話さえないのだから。

　さて、新しい自分を確立するためには〝離貪〟の行を進めなければならない。〝離貪〟の行としては、特殊な瞑想が有効である。その瞑想は、心、体、物質などのすべてをグルに差し出すというものである。

◎――解脱はニルヴァーナへのパスポート

　この行を終え、心が消滅し真我が何の影響も受けなくなると、いわゆる唯我独存の状態が訪れる。これが解脱なのだ。生きていながらにして、苦のない状態である。また、好きなときに肉体を捨てて、ニルヴァーナに入ることが可能になっている。

　ただ、ニルヴァーナに入ってしまうと、二度とこの世には帰れない（帰る必要がない）ので、その時期は慎重に選ばなくてはならない。

　ニルヴァーナに入ったのちは、意識も体も不滅となる。つまり、四大苦といわれている生老病死が存在しない。しかも、真我は永久に歓喜状態である。ここに真の幸福があるのだ。

　しかし、わたしは解脱はしたがニルヴァーナには入らないつもりだ。この世の生を終えても、

また人間界に生まれ変わるつもりだ。何回でも何回でも生まれ変わって、すべての魂をニルヴァーナに送るのがわたしの使命なのだから。これが、わたしが前世において解脱してもニルヴァーナに入っていない理由である。

　もしこのわたしが、この世の体を捨てたとする。何もしないでいると、自動的にニルヴァーナへ入ってしまう。これはわたしの本意ではない。そこで〝意識を移し替えるヨーガ〟が必要となる。これはいわば、自由に転生するための練習である。

　何もわたしだけとは限らない。大乗のブッダ（大救世主）に必要なヨーガである。大乗のブッダは、何回も生まれ変わって人々を救済し続けているからだ。

◎――意識を移し替えるヨーガ

　では、最後の修行となる〝意識を移し替えるヨーガ〟について述べよう。

　これは瞑想で三昧に入って意識を移し替えながら、あらゆる転生を体験して転生を知り尽くすのだ。

　これをやっておくと、死んだ瞬間に自分の望む世界に意識を移し替えることができるのである。わたしが死後の世界を熟知しているのも、このヨーガをやったからである。

解脱までのプロセスと四つの無量心

一九八六年十二月六日
丹沢セミナー
（説法：麻原彰晃）

The process to enlightenment

今日は、わたしたちがいかにして解脱していくか、そのプロセスについてまず話したいと思います。そして、時間があったら、四つの無量心について話します。

わたしは、『生死を超える』でこういうことを書きました。

まず、わたしたちが存在していること、わたしたちが形のあるものの中に存在していること、そのものが「苦」であると。そして、その苦だということに気付いた段階で、藁（わら）にもすがりたい気持ちになる。それは何でかわからない。しかし、それから逃れたい、それを克服したいと思う。

そして、ある人はキリスト教に行くだろう。ある人は仏教に足を踏み入れていくでしょう。ある人は、普通でいわれているところのヨーガに足を踏み入れていくだろう。

そして、あなた方は、密儀ヨーガ、つまり、今から二千五百年前に釈迦が説いた密儀、技法としてはね、ヨーガを取り入れてるけど、それに足を踏み入れました。それが、あなた方の信仰で

す。そして、その「信仰」によって、あなた方は今修行している。

この中の一部分の人は、いや俺はまだ苦しくないんだと、ただ超能力を得たいんだ、とお考えかもしれない。

しかし、よく考えてください。もし、この世に満足しているとしたら、なぜ超能力が必要なんだ。そうですね。つまり、苦とまでは考えていなくとも、この世に対して完全に満足しているわけではない。まあ、そういう方々は、苦の一歩手前だと言うことができるだろう。

そしてわたしは、一切が苦しかった。そして、いろんなことをやりました。それは、運命学から始まり、仙道、仏教、ヨーガ、神道にまで足を突っ込んだ。

そして知り得たことは、わたしたちが本当に幸せになるためには、真実の世界を知るためには、ヨーガしかないんだということ。密儀ヨーガしかないんだということ。そしてね、その密儀ヨーガというものが、まさか、釈迦牟尼の説いた縁起の法と同一だったとは、わたしが解脱してすべてを知るまで理解できなかった。

そして、あなたたちは、今その途中にいるわけだ。信仰が生じて、次に何が来る。それはその教えに沿った生き方が来る。それを「修行」と言っている。

わたしにとっては、善からぬことを行なわないこと、功徳を積むこと、そして、すべてから離れること。離れるための手段として、ジュニアーナ・ヨーガ、あるいはプラーナーヤーマ、アー

サナ、ムドラー、あるいは瞑想、このいろんな部分をわたしは突っ付いた。

　そして、クンダリニーが覚醒しました。初めは高熱だった。四〇度を超す高熱だった。わたしはまだ、自分の著作の中に書いてないけども、それが三回来ました。

　それと同時に、昨日も少し話したけども、世の中と自分との距離がどんどんどんどん、でき出してきた。みんな何であんなことに興味を持っているんだろうと。いやひょっとしたら、わたしが疲れ過ぎていたのかもしれない。わたしは、高熱が出ようと、体を壊そうと、社会的にめちゃめちゃになろうと、自分の修行を続けた。

　そして、あるとき背骨からクンダリニーが上昇し、体が持ち上がった。これは立ってるときですね。その気持ちのいいこと、何にもたとえられない。

　しかし、わたしはそれそのものが、クンダリニーだということに気付かなかった、そのときは。なぜかというと、まだ暗性でしたからね。光も見えない。神秘のアナハタ音もよく聞こえないと。もちろん、耳に栓をすれば何か音は聞こえていたけども。

　そして、少しずつ少しずつ、瞑想をやはりしなければいけないんだなと思うようになった。

　そして、その「悦」の状態が完全に自分のものになったとき、何とも言えない明るさ――これは幸福感とは違う、一種の興奮状態だな――がわたしに生じた。これを釈迦牟尼の縁起の法では、「喜」だといっています。喜びだと。

その興奮した状態、満足感というものは、何にも替え難い。もし、あなた方がその状態に入ったら、他のものすべてを捨てて、その悦、喜を取るだろう。

　わたしの修行を支えてきていたものは何か。それは、苦、信仰、修行、クンダリニーの覚醒、悦、喜だったんだね。

　そして、これは前回パイロット・ババが来たときに、あなた方にも言ったが、わたしは平気で十五時間、十六時間、最も長いときは、十八時間ぐらいの修行をこなせるようになった。

　その修行というものは、普通でいうところの三昧、ただ単に座る修行ではない。プラーナーヤーマ、ムドラー、アーサナ、これを連続した修行だ。そのプロセスを釈迦牟尼は「軽安」、「楽」というふうに言っている。

　そして、『秘密の開発法』でも書いた、今回『生死を超える』でも書いたが、わたしはいろんな神秘体験をした。今考えてみると、神秘体験というものは全く味のないものだけどね、わたしにとっては。

　まず、バルド体験――転生を何回も何回も見る。そして、夢の中でいろんな世界に行き、それを味わい、見、触り、聞く。そして堪能する。このプロセスが大きい。

　次は、ウーンという音だね、特有の。ブラーマリーと同じ音だ。幻身のヨーガ。わたしの周りが一変する。そのときのわたしというのは、今のわたしです。それは、過去へ飛んだり、未来へ

飛んだり。

幽体離脱との違いというのは何か。これは、幽体離脱というのは、自分が、この肉体、このわたしではないんだ、ということをはっきり理解している状態。幻身のヨーガというのは、この肉体を持っている。鏡に映そうとしたら自分の顔が映る。しかし周りが一変しているんだね。

そして、五月、七月のヒマラヤの前後、その幻身のプロセスを通り過ぎて、完全な光の状態に入った。究極を言うならば、透明な光にいつも包まれている状態だ。これをわたしは、法身の光だと言っている。

つまり、わたしそのものが肉体ではなくて、魂ということだね。それに到達した段階、わたしのアージュニアーは爆発した。その恐怖たるや、そして待望感たるや、今もはっきり覚えています。そしてインドでは、これを最後だといっている。

わたしは去年の、正確に言うと今年だな、今年の一月の三日だったと思う、智慧解脱（ちえげだつ）をしました。それは、自分というもの、それから下界というものが全く別個なんだ、ということを悟った、そのとき。

しかし、それは一種の、何て言ったらいいのかな、ほんと悟りだね。しかし、アージュニアー・チャクラの崩壊、これは悟りとは違う、解脱です。

今、悟り・解脱を同じに使っているけども、わたしにとっては、これは、二つは全く別個のも

のだ。そしてわたしはすべてを知った。

わたしたちは、わたしたちの肉体というものは――遺伝子図を知っているかな――遺伝子図と全く同じような形なんだね。色が塗ってあるだけ。もちろん立体感はあります。それを因として、わたしたちは生じている。

そして、わたしたちが滅するとき、わたしたちはその中に帰っていく。これを、密教では「空性に還る」といっている。そして、ヨーガでは「真我独存」といっている。これは全く同じことだ。

わたしは、この世のものすべてが、あなた方にとって、あるいはわたしにとって、全く利益を与えるものではなく、損害を与えるものだ、ということをね、そのときに気付いた。

そしてわたしは、すべてから離れ、貪りを捨て、「解脱」した。それが今のわたしです。

今回、『生死を超える』という本には、それをわたしは詳しく書いた。もう、お読みになっていらっしゃる方がいらっしゃると思う。

わたしはね、あなた方に期待しているんだ。それは何を期待しているか。一日も早く解脱してほしい。

そして、何が真実であるか、一体この肉体というものは何か、心というものは何か。もし、あ

なた方がそれに気付いたならば、あなた方もわたしと同じように、離れ、捨て、完全に解脱するだろう。そのとき、あなたの魂は、あなたを惑わしている心からも、あるいはこの現象からも、完全に離れることができるはずだ。

　わたしはバガヴァンです。バガヴァンというものは何か。それは、悟り、解脱し、そしてあなた方にね、道筋を付けてあげる。

　そして、いつの日か、あなた方もバガヴァンになってほしい。あなた方の周りの人に対して、道筋を付け、解脱させる。そうすることによって、悩める魂は、真の幸福、絶対自由、不滅、永遠性、不変、これをね、得ることになるだろう。

　わたしは今から、いろいろな秘儀を公開していくつもりでいます。それは、わたしの中に隠されている、例えば、今わたしが知っているだけで、プラーナーヤーマ、呼吸法は七十種類ぐらいあります。ムドラーは十五種類ぐらいある。瞑想のやり方は、二百種類ぐらいあります。そして、それを個々にぶつけていきたいと思う。

　しかしねえ、どういうわけか、日本人っていうのはせっかちなんだな。だから、二、三カ月、一日一時間、あるいは三十分しか修行しないで、「効果がありません。もうやめます」と言ってしまう。そういう者はほっとくしかない。

　それは、あなた方が今、この現代から無始の過去にさかのぼってごらん。それは、何兆年、い

や、何京年、もっとものすごい数字だろう。それだけの経験をしてきているものを、一体、一日一時間や三十分でどうして落とせる？　じっくり考えてほしい。

　わたしもじっくりあなた方に授けるつもりです。それは、あなた方一人一人に合ったね、修行法を。

　会員の皆さんは非常にまじめだ。だから、いろんな本を読んでらっしゃる。しかし、わたしが『生死を超える』で書いたプラーナーヤーマ、この中の少なくとも三種類は、今日本で発表されていないはずです。

　また、ビデオを求められた方、あなた方にとって、ムドラーの三種類、プラーナーヤーマの六種類、これは、今日本で公開されていないはずだ。

　あなた方は、わたしが授けたその行法、あるいはセミナーで得た行法をね、しっかりと身に付けてほしい。あなた方がしっかり身に付ければ、わたしはまた次にあなた方に授けよう、より高度なものを。そして、早く神々を超え、解脱してほしい。

　これが今回、わたしが二回生以上の方を集めた理由です。

　それからもう一つ、四つの無量心について、今回は話したいと思う。

　四つの無量心というのは、平等心・愛・哀れみ、それから、本当に誉めることだね。これをチ

ベット密教では、愛・哀れみ・喜びという言葉を使っている。しかしわたしは、喜びというよりも誉めることだと思う。

この、平等心・愛・哀れみ、そして相手を誉めること、これは一体、何のためにあるんだろうか。いいですか。

皆さんは、自分の心を見つめなさい、まず。どうだ、第一番目にある平等心。これをみんな持ってますか。

ここに好きな人がいる。ここに嫌いな人がいる。どちらを大切にしますか。ここに自分がいる。ここに自分と違う人がいる。どちらを大切にしますか。

この世で最も大切なものは自分である。これが、わたしたちに対するエゴの挑戦です。そしてわたしたちは、それをはねのけない限り、解脱はあり得ない。

エゴは、自分が大切、次に自分の愛する者が大切、近い者が大切、と順番を決めていく。そしてわたしたちは、エゴの働きを心を通じて理解する。ここでいうわたしたちというのは真我だね。

もちろん、愛する者を大切にすれば、その愛する者もわたしたちを大切にしてくれる。しかし、そういう間違ったことの積み重ねが、わたしたちを真理から遠ざけている。それはなぜか。

例えば、今わたしたちを慈しんでいる、父親にしろ、母親にしろ、あるいは慕っている、妻に

しろ、夫にしろ、恋人にしろ、あるいは子供たちにしろ、それはね、縁あって生じた関係にすぎないんだ。いいですか。

例えば、最も子供を愛する母親がいたとしよう。そうすると、その子供と他の子供がケンカをした。その母親はどちらを守る？どちらの味方をする？当然、愛する自分の子供を守るだろうし、味方をするだろう。

しかしだ、この子供を入れ替えてごらん。この母親はどういう態度を取る？敵視したはずの子供をかわいがるよ、今度は。そして、味方になった子供、それを敵視するよ。

つまり、これほど不安定な関係はないんだよ。これが、わたしたちが愛情といっている世界だ。

わたしは過去世を見通すことができる。未来を見通すことができる。ここにいるすべての人がわたしと過去世において関係があった。いろんな形で関係があった。しかし、今は会員と主宰者だ。それだけ距離がある。しかし、過去世においては、兄弟だったり、父親、母親だったり、あるいは恋人だったり、娘だったり、息子だったりしている。

それほど不安定な関係に対してね、こだわりを持つことが、わたしたちをどういう世界に引きずり込むか、考えたらよろしい。だからわたしたちは、平等心を持たなければいけないんだ。

例えば、自分の仲間がいじめられても、いじめた相手も過去世において、兄弟だったり、親子

だったりしている。だとすると、わたしたちは、今身近にいるからその人だけのことを考えるというわけにはいかないね、当然。それが平等心の必要な理由です。

第二の愛。じゃあ平等心という意味において、どの人に対しても無感動になればいいじゃないか、と考えがちになる。しかし、それは正しくない。なぜ正しくないか。

それは、今も言ったように、過去世において、すべての生き物がわたしたちの兄弟であり、親であり、子供だったわけだ。その一度ならず縁のあった者たちに対して、わたしたちは無感動になることができるだろうか。そこで生じてくるのは愛です。

イエスはエンライトンしていない。解脱していない。しかし、イエスも言っている、隣人を愛しなさいと。それは彼が、大乗のボーディサットヴァだったからなんだね。

つまり、愛というものは、正しい平等心を支える根底となるわけだ。

そして、哀れみだ。これも言わずと知れている。根本に平等心があるわけだから、わたしたちの周りの衆生、すべての生き物、この苦しみを見て、わたしたちは同情することができるね。敵、味方にかかわらず、同情することができるはずだ。それを哀れみといっている。

そして最後に、喜び、誉めることだね。これは、今いる自分の仲間・親子・恋人・友人、こういう人たちが幸せになったとき、あるいはいいことがあったとき、一緒に喜んであげる、あるいは誉めてあげる。これはできる。そして、これはわたしたちの心を豊かにしてくれる。心の曇り

を取り除いてくれる。

しかし、それよりもっとすごい薬がある。それは、今わたしたちの敵、今わたしたちと関係のないもの、彼らが幸せな生活、いいことをした、あるいは愛するものを見つけた、こういうときね、心から喜べたら、それはもっといい薬になるだろう。

四つの無量心と言っているけど、本当は一つなんだね。それは何か。真実を知りなさい、ということだ。そして、真実に沿って生きなさい、ということだ。

ちょっと難しかったかもしれない。今日は、釈迦の説いた縁起の法から解脱までのプロセス、それと、四つの無量心について、簡単に皆さんにお話をしました。

《おわりに》

以上、多くの体験談を交えながら、チャクラとクンダリニーに関する秘儀的な教えの数々をご紹介してきたが、いかがだっただろうか？

皆さんは、今人間として存在していること、こうした五体を持って生存していること、そして、「これがわたしだ」と考えている意識状態、理性や喜怒哀楽の感情を交えた意識状態で生活していることを、至極当然のことと考えているのではないだろうか。

それは、皆さんが過去世（あるいは未来世）というものを見ることができないがために、そのように認識しているにすぎない。

わたしたちは、これまで天文学でも扱わないような巨大な数字の年数を、この愛欲界で輪廻転生してきている。そして、今現在は人間としての生を受けているのである（もちろん、今生の終わりを境として、六つの世界のどの世界に生まれ変わるかはわからない）。

そして、大切なことは、その六道輪廻が始まるもっともっと以前は、わたしたちは、こうした粗雑な世界ではなく、微細で崇高な世界に生を受けていたということである。

それは、音優位のアストラル世界だ。そして、そのさらに以前は、光だけで構成され

たコーザル世界に存在していたのである。

あまたの時を隔てて、わたしたちはこの苦しみ優位の世界に落下してきたわけだが、わたしたちの内奥には、そのはるかな過去世の記憶、こうした高い世界にいたころの記憶が眠っている。

そして、その当時の経験を取り戻すための〝霊的な器官〟が、わたしたちには生まれつき備わっている――それが、チャクラとクンダリニーなのだ。

大抵の人たちは、この〝眠れる至宝〟に気付くことなく一生を終えていくわけだが、皆さんは違う。本書を通して、その〝至宝〟の存在に気付くことができたのである。

この教えに出合えるということは、皆さんが、過去世から膨大な功徳を積んできたことを意味している。皆さんが、真理と強い縁で結ばれていることを指し示している。

さあ、このチャンスを生かし、ぜひチャクラとクンダリニーを目覚めさせ、至福の道を歩いていっていただきたい。

その途上で、皆さんは、数多くの霊的な体験をすることだろう。かつて有していた、神々の能力を取り戻していくことになるだろう。その段階で、多くの気付き（悟り）が生じるはずだ。

そして、最終の解脱に至ったとき、この大宇宙の秘密のすべて、生命の秘密のすべ

てを知ることができるはずである。

再び闇の輪廻――迷妄に覆われ、自分がなぜこの世に存在しているのか全くわからずに、ただひたすら苦しみの生と死を繰り返していく状態――に舞い戻るのか、それとも、すべてを知り尽くし、光に満ち、歓喜に満ちあふれた自己の本質（真我の独存位）に立ち返るのか――。それはひとえに、皆さんのこれからの選択に懸かっているのである。

二〇一二年四月吉日　　真田英行

Aleph（アレフ）のホームページ

公式サイト	http://www.aleph.to/
携帯サイト	http://i.aleph.to/
メールアドレス	alephweb@aleph.to

全国の道場のご案内

お近くの道場に、何でもお気軽にご連絡・お問い合わせください。

メールアドレス（全道場共通）： alephweb@aleph.to

■札幌道場　TEL：011-595-7261

■水戸道場　TEL：029-222-2950

■東京道場　TEL：03-5303-1917
〒167-0042　東京都杉並区西荻北3-16-8

■横浜道場　TEL：045-453-2779

■金沢道場

■名古屋道場　TEL：052-249-5470
〒460-0012　愛知県名古屋市中区千代田5-21-1　ケーエスビル2F
（ＪＲ中央線／地下鉄鶴舞線「鶴舞」駅から徒歩5分）

■京都道場　TEL：090-8192-7160
〒601-8172　京都府京都市南区上鳥羽鍋ケ淵町1-5
（近鉄京都線「上鳥羽口」駅から徒歩15分）

■大阪道場　TEL：06-6758-1735
〒544-0001　大阪府大阪市生野区新今里3-10-13
（近鉄奈良線・大阪線「今里」駅から徒歩８分）

■四国道場　TEL：06-6758-1735（大阪道場）

■福岡道場　TEL：092-451-2856

真実のヨーガ・仏教の修行が あなたを変える！

Aleph（アレフ）

心身の悩みを解決したい
潜在能力・超能力を開発したい
超健康体を得たい
豊かで安らいだ生活を送りたい
素晴らしい人間関係を築きたい
クンダリニーを覚醒させ、神秘体験をしたい
チャクラを開発して、思いどおりに生きたい
解脱し、悟り、永遠の幸福を得たい

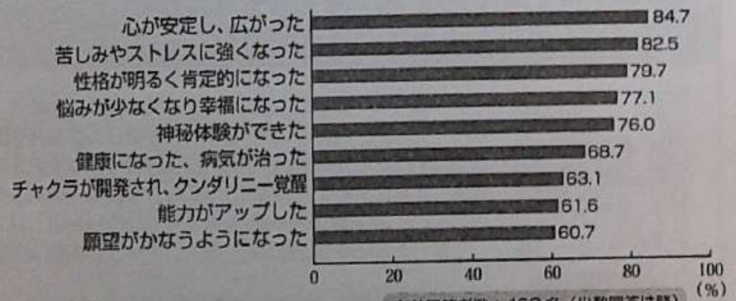
──最高の教義、無上の奥儀、そして解脱を果たした指導者たちのもと、必ずや、あなたの望みはかなえられることでしょう。

Alephの三つの柱 ／ 真の自由・幸福・歓喜に至る道がここにある

Aleph はあなたに
1. 病苦からの解放
2. この世の幸福
3. 解脱・悟り

をお約束します。

会員アンケート ／ Alephに入会して変わったことは？



有効回答者数：463名（少数回答は略）

1万人のクンダリニーを覚醒させ、350人の解脱者を誕生させた実績あるメソッド

確かな実績が示す ／ Alephが誇る、世界でも稀に見る修行体系

Alephの修行システムにおいては、

- ヒマラヤ・ヨーガの数々の秘法
- アーサナ（座法、体位法）、プラーナーヤーマ（調気法・気を強める呼吸法）、ムドラー（霊的覚醒の技法）といった伝統的ヨーガ技法
- 上座部仏教・大乗仏教・チベット密教の、初歩から最奥儀までのさまざまな瞑想を含む修行法

──など、数々の貴重な修行法を学ぶことができます。それにより、健康・能力開発・願望成就・心の安定などはもちろんのこと、数年で解脱・悟りの境地に達することも可能になります。

本物の証 ／ だれもが結果を出せる！ 五つの条件を備えたAleph

Alephは、本物の宗教に欠かせない「五つの条件」を備えており、だれもが教義どおりの境地を体験し、結果を出すことができます。

- 矛盾のない教義（矛盾がなく、だれもが実際に体験できる教義体系）
- 修行体系（最も効果的で、実績ある修行メソッド）
- 成就者（教義どおりの体験・プロセスを経て、解脱・悟りを得た先達）
- イニシエーション（飛躍的に修行を進める秘儀伝授・エンパワーメント）
- 正しい霊的指導者（修行の最終段階までの道筋を知っている指導者）

資料請求・入会申し込み・お問い合わせはこちら

入会を希望される方、案内資料を請求される方は、本書363ページに記されている、お近くのAlephの道場にご連絡ください。メールや郵便でのお申し込み・お問い合わせ・資料請求のあて先は下記のとおりです。

Aleph お問い合わせメールアドレス　alephweb@aleph.to

Aleph 資料請求あて先
〒343-0026　埼玉県越谷市北越谷1-20-6-101
Aleph 資料請求・入会案内係あて

毎月50名様に『アストラルへの旅』音楽CDプレゼント

チャクラ開発に最適な瞑想曲

ヨーガでいう「アストラル世界」で鳴り響いている、高次元のメロディーを組み合わせた「アストラル音楽」。その中でもこの『アストラルへの旅』は、特にチャクラ開発に効果がある瞑想曲です。主旋律に集中して聴くと、エネルギーが人体にある主要な三つの管すべてを通って上昇し、高次の四つのチャクラに響きます。このアストラル音楽CDを、毎月抽選で50名様にプレゼントいたします。

現代の人々が世間の喧噪の中で忘れ去っている神秘のメロディー。あなたも思い出してみませんか?

Astral Music

プレゼント応募方法

お名前、ご住所、メールアドレスを必ずご記入のうえ、下記のいずれかの方法でご応募ください。(メールアドレスは、当選時にご本人確認のメールを送信させていただきますので、連絡が取れるアドレスをご記入ください。)

①メールで申し込まれる場合

メールの件名を、「『アストラルへの旅』CDプレゼント応募」とし、必要事項をご記入のうえ、 alephweb@aleph.to あてにご送信ください。

②郵便で申し込まれる場合

必要事項をご記入のうえ、下記の宛先に、はがき等でご郵送ください。

〒343-0026 埼玉県越谷市北越谷1-20-6-101
Aleph(アレフ)「『アストラルへの旅』CDプレゼント係あて

クンダリニー覚醒・チャクラ開発の基礎を固める ヨーガ行法コース、全国で開催中!

このコースは、アーサナ、プラーナーヤーマ、ムドラー等からなる、3時間のベーシック・プログラムです。初級から上級まで、自分のレベルに応じたプログラムを選択できるため、はじめての方でも無理なく参加できます。指導には、Alephのクンダリニー・ヨーガの成就者、もしくは、修行に熟達して一定のステージに達した者があたります。

ヨーガ行法コースについてのお問い合わせは、お近くの道場(363ページ参照)、もしくは、alephweb@aleph.to までどうぞ。

Alephの修行システム

Aleph(アレフ)の修行は、下記に示すような各種セミナー、システムを中心に構成されています。

❖ お近くの道場で行なう修行

- ヨーガ行法コース
- 週末セミナー
- ステップアップ教学システム
- 特別教学システム

❖ 各種イニシエーション

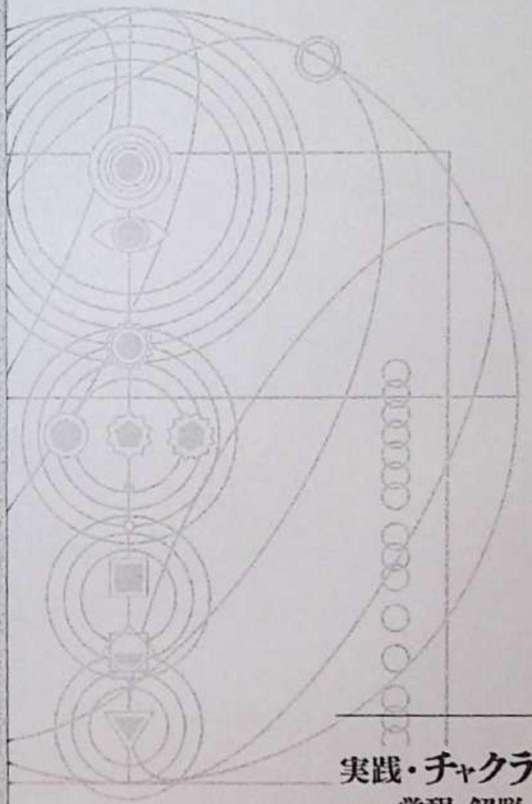
- 甘露水
- ヒヒイロカネ
- 火のイニシエーション
- 音のイニシエーション
- 秘儀瞑想

❖ 集中セミナー

- クンダリニー覚醒セミナー
- 定期集中セミナー
- 成就修行

❖ その他のシステム

- 個人指導
  (成就者との面談/電話によるご相談)
- 各道場で開催される勉強会、イベント
- 全国中継のイベント
- 定期発行物(月刊誌/DVD)



実践・チャクラとクンダリニー
──覚醒・解脱へ導くヨーガの奥儀

2012年7月1日　初版発行

著　者　■ 真田英行
発行者　■ 竹井宏明
発行所　■ 有限会社 冬凰社

〒340-0821　埼玉県八潮市伊勢野501
電話番号　■ 048 (999) 5632
FAX　■ 048 (999) 5711
メール　■ mail@touousha.com
サイト　■ http://www.touousha.com

Copyright © TOUOUSHA 2012 All rights reserved.

Printed in Japan
ISBN978-4-9905909-0-1 C0014
定価はカバーに表示してあります。